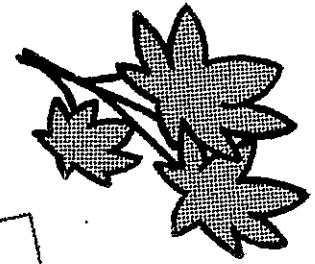
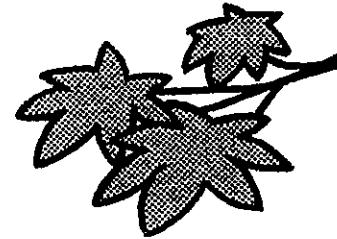
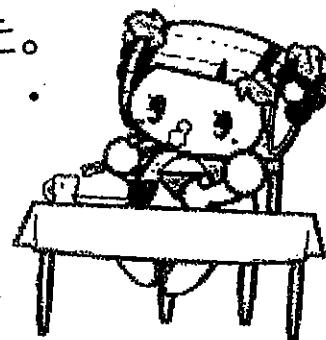


お元気ですか



今年も田畠の実りが美味しい季節になりました。
スポーツの秋 食欲の秋 芸術の秋 紅葉の秋
みんなはどんな秋がお好みでしょうか?
秋の深まりとともに気温も低くなります。
体調の管理には、気をつけてお過ごし下さい。



令和4年10月発行

塩尻市社会福祉協議会

地域福祉推進センター

塩尻市大門6番町4-6

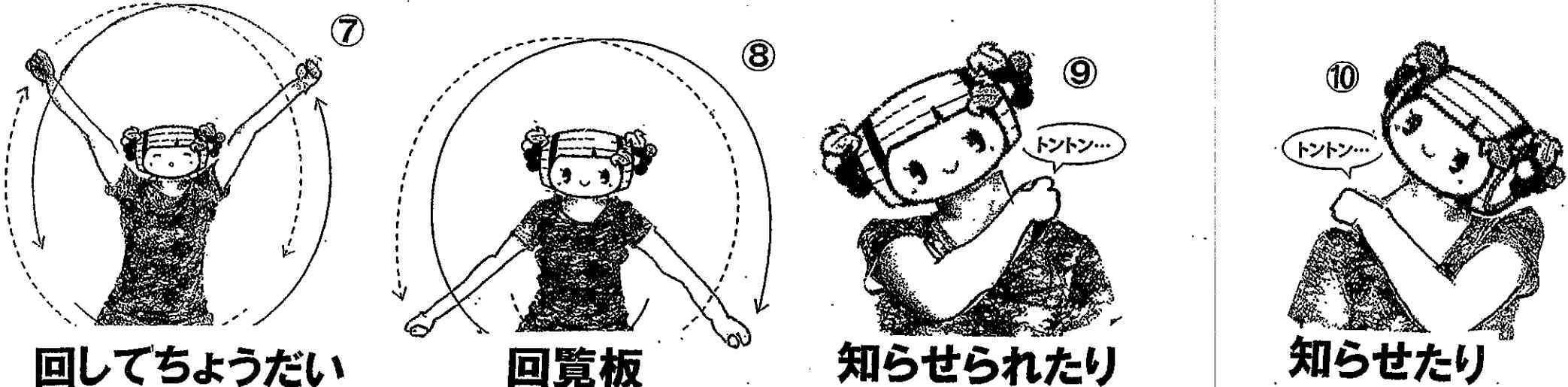
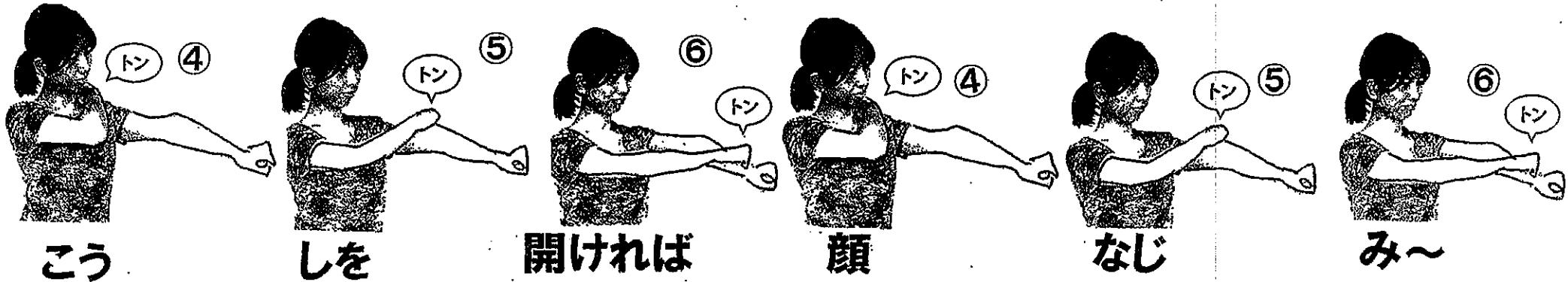
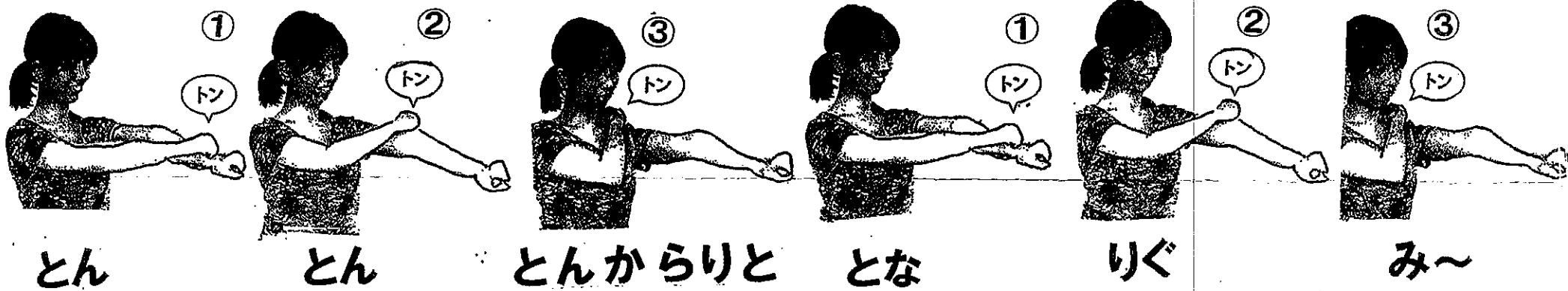
(塩尻市保健福祉センター2階)

☎: 0263-52-2795

体ほぐし体操 「隣組」

ながら動作にチャレンジ! 歌いながら体操の絵をみながら体操をしましょう。

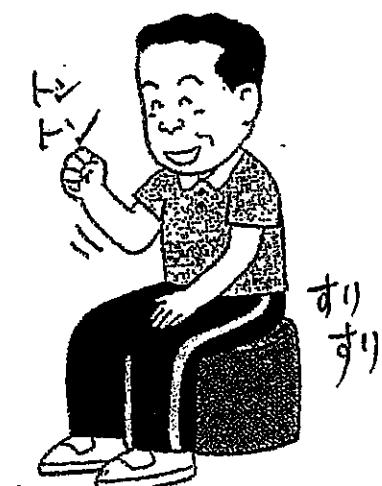
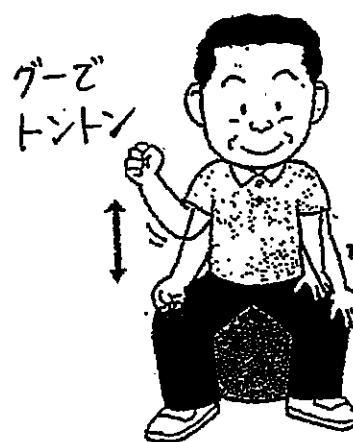
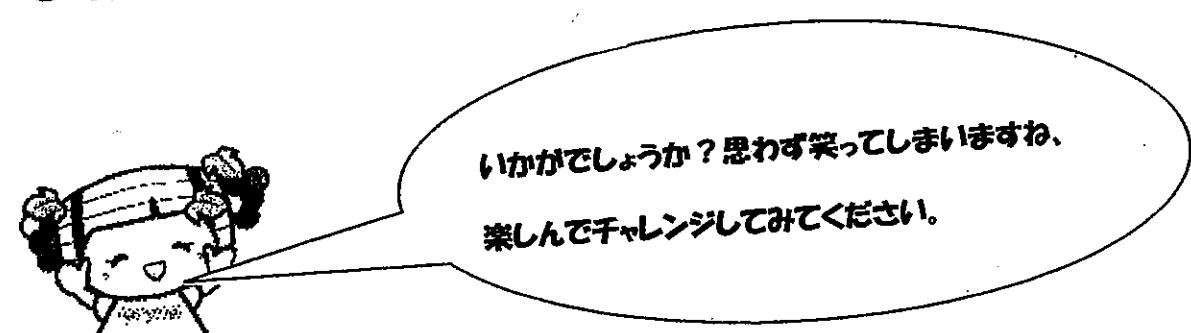
左右で違うことや、同時に2つのことを行うことで、記憶・集中力の向上が期待できるようです。うまくできることが目的ではなく、その過程が脳にとって良い刺激となります。



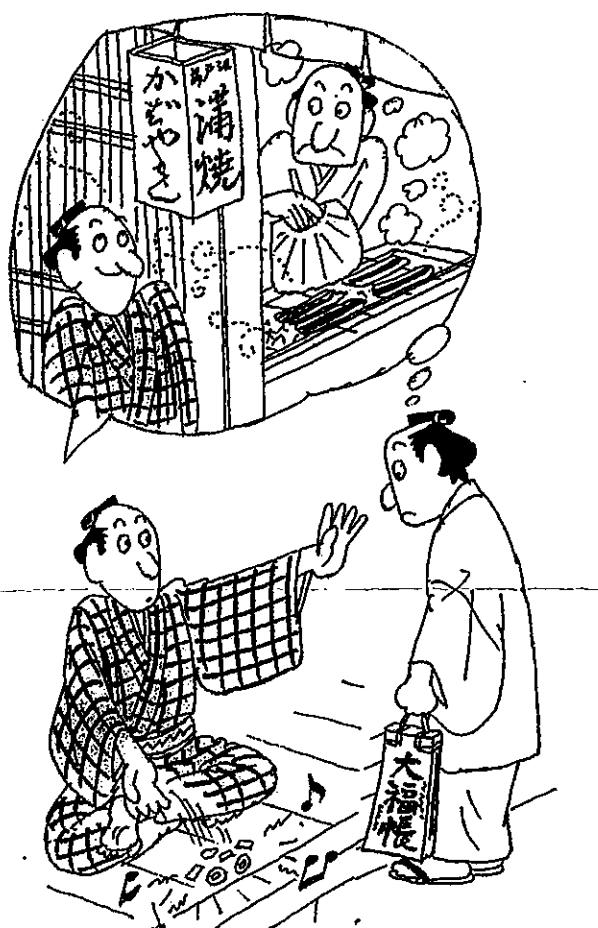
ながら動作にチャレンジ！<すりすりトントン>

① 右手の手のひらで太ももを「すりすり」とさします。左手は手を握り、グーで太ももを「トントン」とたたきます。

② 右手と左手の動きを入れ替えます。



いかがでしょうか？思わず笑てしまいました。
楽しんでチャレンジしてみてください。



金を受け取った気になつたろう

男が「俺はお前さんに金を借りた覚えはないが？」
うなぎ屋の主人は「これは、うなぎの蒲焼きのかき貨だ。

お前さんはうちの蒲焼きの匂いを嗅いで、ご飯を食べているようだから

一 柿くえば 鐘が鳴るなり (○○○)
二 砂の如き (○) 流れゆく 朝の秋

すると男は、お金を板の間に放り投げて「音だけ聞いて帰ってくれ。

請求書をもつてやつきました。

「ほんを食べていました。数日後、うなぎ屋の主人が男の家へ

有名な2人の俳人の句です。カツコの中に文字を入れて、完成させてください。

笑い話をお楽しみください

うなぎの蒲焼



俳句クイズを楽しみましょう

※ 答えは表面の体操の下にあります。

小林一茶の句

一 (○○○) そこのけそこのけ お馬が通る
二 (○○) を とつてくれると 泣く子かな

正岡子規の句

一 柿くえば 鐘が鳴るなり (○○○)
二 砂の如き (○) 流れゆく 朝の秋

※お詫びと訂正

前回の『お元気ですか 第一号』で「ことわざを完成

させてください」の答えが違っていました。

正 (頭) かくして (目) かくさず。
誤 (頭) かくして (尻) かくさず。

ご迷惑をおかけいたしました。

