

〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

2021年（令和3年）丑年
みなさんにたくさん幸せなことがありますように！



～脳がよろこぶ10のこと～

脳の形は一生変化するし続け、脳には1000億超も神経細胞があるものの、実際に人間が生活している間に使うのはごくわずかだそうです。脳は最も寿命が長い器官であり、使い続ければ生き生きと成長していくのです。

友人と楽しい時間を過ごし、買い物したり、おいしいものを一緒に食べたり…と、人との関わりの中で得るワクワク感も、脳が活性化するひとつですが、今はそれも形を変えています。過ごし方を工夫するなどして、ストレスを上手に発散させましょう。



- | | |
|----------|-----------------|
| 1 眠ること | 6 聴くこと |
| 2 食べること | 7 ドキドキ・ワクワクすること |
| 3 歩くこと | 8 四季を楽しむこと |
| 4 片づけること | 9 褒めること |
| 5 笑うこと | 10 見つめ直すこと |

よく動いて寝る、よく笑う、空気やにおい・音を感じる、自分を褒めてみるなど…きっと普段何気なくしていることかもしれないけれど、その積み重ねが大事なことなのですね。

脳活、やってみよう！

鍛えられる脳
思考・運動・記憶系



① 手の平を自分に向けてグーの形を作る



② 右手の親指と、左手の小指を同時に出す



③ グーの形にもどす



④ ①と逆に、右手の小指と左手の親指を同時に出す

難しかったら
はじめはグーと
パーでもOK

好きな曲やリズムに
合わせてテンポよく
だんだん速く

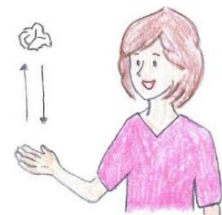
鍛えられる脳
思考・運動・理解・視覚系



① 両手をあげてティッシュペーパーを持つ



② 両手をあげたまま同時にティッシュを丸めていく



③ 丸めたティッシュを投げて取る
利き手でない方でもやってみる

そのほか、いつもと逆のコースで買い物する（売り場の逆コース）、利き手でない方で歯みがきを試みる、また、ぐっすり眠りたいときには、両耳を斜め45度上方向に引っ張る（5秒×3セット）なども効果的！