

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「脳トレ」

認知症予防の脳トレは、頭を使う練習…とかばかりでなく、筋肉トレーニングすることで血流がよくなり、脳が活発化するのがわかってきたようです。

【太ももアップ&ダウン】

- ①イスに腰掛け背筋を伸ばし、両手でイスのふちを持つ…片足をまっすぐ前に伸ばし床から水平になるまで上げる
- ②太ももの表側に意識を集中させながら伸ばした足を10cm程度、ゆっくり上下させる。片方の足も同様にする。

【ガニ股スクワット】

- ①足先を外側に向け、肩幅の2倍以上の広さに開いて腰を落とし、両手は胸の前でクロスさせる。
- ②背筋をのばしたまま、腰を20cm程落としゆっくり10回上下させる。

テレビでも、いろんな筋トレやっていますね。楽しくできること…いつでもできること…体を動かして血流アップです。

認知症予防と転倒防止…一石二鳥…。

冬の朝の景色が好き…

「これから冬の朝、市場に行くの大変ね」と友人が。

冬の朝…好きなの…

「え？ 真っ暗だし…こわくないの？」

こわいって思ったことないよ…雪降っても…と。

「え～」と、友人はビックリしてましたが、お月様や星がきれいだし…市場につく頃は、空の色が黒から濃紺に。帰る頃は東の空があけぼの色に染まり、一日の始まり…

今日も皆さんが幸せでありますように…と。

先日、市場前の歩道に三脚立てて、シャッターチャンスを待っている人が…。

夜明けの観覧車の窓光出し
それぞれの窓誰かいる如く

「父はトイレに行った時、便座を下げないで、わざと上げたままにしていたのです。母が使う時、便座を下げるから、それで母のトイレの使用がわかる…と」。

え～すごい知恵…いえいえ…
すごい愛情ですね

毎日くり返す、トイレの便座の上げ下げ…だけの話ですが、夫婦でも…親子でも、身近にいる人を思い、いたわりの心が深い人は小さなことにも気付くのですね。

玉城ちひろさん・「優しさ貯金ゲーム」 夫婦・親子・友だち…で、握手して、目を見つめ、お互いに感謝している事…直してほしい事を言って、最後に一緒になって、「ありがとう ごめんね 大好き」ゲームと思っても恥ずかしい…でも…心の中では言える…。



小春日や
黄花を植えて待つ朗報

さなえさんより頂戴…