

# 通所リハだより6月

大分豊寿苑 通所リハビリテーション  
作成者 藤原・熊谷・村上



## カラオケ・映画カフェ再開のお知らせ！！



新型コロナウイルス感染拡大に伴い、休止していたカラオケと映画カフェですが、5月より再開しました。

カラオケや映画カフェを実施する際には、密接にならないように入口のドアや窓を開け、換気を行うなど、新型コロナウイルス感染予防に努めております。

日程は以下の通りです。

### ・カラオケ

①月・火・水・木・金曜日の午後  
(12:45~13:30)

②水・土曜日の午前  
(10:30~11:20)

### ・映画カフェ

土曜日の午後 (12:45~13:30)



以前からカラオケや映画に参加されていた方だけでなく、興味はあるが参加した事が無いと言った方々の参加も、是非お待ちしております！



## 手先を使う人は長生き？！

小倉遊亀は105歳、北村西望は104歳、梅原龍三郎は97歳、ピカソは92歳

洋の東西を問わず、画家と彫刻家には長寿者が多く、しかも高齢になっても、現役で活躍している人が目立ちます。

そのわけは、彼らの仕事の手先を使うことと無縁ではありません。指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が脳に直接伝わり、脳の働きを活性化します。さらに、創造的・芸術的な活動が右脳をつねに刺激するので、生き甲斐や生きる意欲を高めるためと考えられます。

最近は手作りマスクを着用している方も多く、普通のマスクとは違い、柄が選べておしゃれに予防できるようになりました。皆さんも手先の動作を行い、脳を活性化してみませんか？

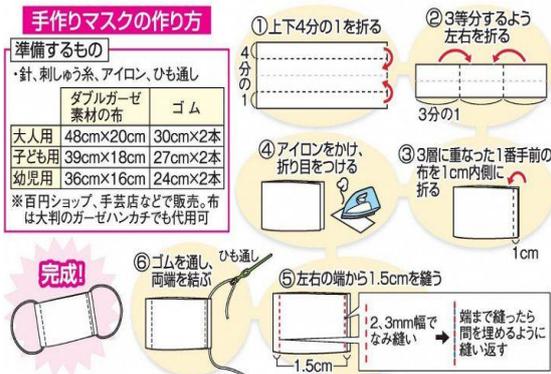
### 手作りマスクの作り方

準備するもの

・針、刺しゅう糸、アイロン、ひも通し

	ダブルガーゼ素材の布	ゴム
大人用	48cm×20cm	30cm×2本
子ども用	39cm×18cm	27cm×2本
幼児用	36cm×16cm	24cm×2本

※百円ショップ、手芸店などで販売。布は大判のガーゼハンカチでも代用可



協力：就労Bけいわ 穴井