

津軽みらいの
わらしっ子

藤崎町久井名館

よねむら あいる
米村 愛琉くん (6歳)

米村浩介さん・由季菜さん夫妻の子供
組合員名：米村 勝義さん



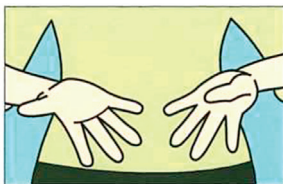
元気で活発な愛琉くん♪仮面ライダービルドが大好きで、いろんなポーズを披露してくれました！キマってるね！

「何にでも興味を持ち、家の手伝いもしてくれて面倒見がいい子」とご両親が話していました♪でもずる賢い一面も！？ずる賢い面を勉強に生かして、新幹線の運転手を目指してくださいね☆

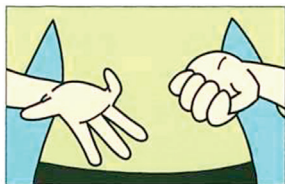
夢に向かって
頑張っネ！

指を曲げながら、声に出して数えましょう

ステップ1



(1) 左手の親指から曲げます。続いて、人さし指、中指の順に隣の指を曲げていきます。



(2) 左手を小指まで曲げたら、右手は小指から曲げます。薬指、中指……と順に曲げていきます。



(3) 右手の親指まで曲げていきます。左手の親指は手の中で、右手の親指は手の外で握ります。



(4) 右手の親指から順に伸ばし、左手の親指まで伸ばします。逆からも同様に行ってみましょう。

ステップ2

ステップ1を発声しながら数えます。このとき、数に2種類の単位を付け、交互に数えます。例えば、1枚、2脚、3枚、4脚……、あるいは、1匹、2台、3匹、4台など。50まで数えてみましょう。



手軽に健康 手指体操

複数の動きを同時に。集中力アップ！

1, 2, 3と数えながら指を折り曲げる順番は、実は子どもの頃から変わらないものです。その順番をあえて変える、そんな指の体操をすることで脳に刺激を与え、集中力を鍛えます。

二つ以上の動きを同時に行うと脳の働きが活性化するといわれ、集中力が増します。〇〇しながら△△する、というのもお勧めです。右指と左指を別々に動かす、指を動かしながら歩く、散歩しながら

人の名前を思い出すなど、ちょっとした工夫で普段の生活でも実践できそうです。

今回は指と声を同時に使う体操をご紹介します。バリエーションは無限にあります。秒針の動きに合わせた速度で行ってみてください。速ければ速いほど、脳に刺激が入り集中しますが、指の曲げ伸ばしの動きをおろそかにせず、しっかりと正確に動かすことを心掛けてください。

健康生活研究所長●堤 喜久雄