

フ レ 大 正

令和5年
12.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！

最近、文字を書いていますか？



手で文字を書くことは脳を活性化させるといわれています。

ペンを握ることで指先を繊細に動かすため、脳はとても集中力が増すのだとか。さらに、日記などを書くとき自分の考えを言語化する作業でも脳がはたらくそうですよ。

皆さんもぜひ自分の手を使って、文字を書いてみてください。脳を活性化させて元気で過ごしましょう！

参考：東洋経済オンライン
<https://toyokeizai.net/articles/-/310753?page=4>

じっくり文字を書くことに取り組める場所があります もじもじサロン

好きな本や脳トレなどの本を各自で持ち寄って、硬筆で文字を書いています。

家にいるとどうしても後回しになる。ここに出て来たから「やろうか」と思える。

他の用事とか何も考えずに取り組める。

静かな空間で、書くことだけに集中できる1時間。

まわりの人たちが取り組んでいるのを見ると、「自分もやらなきゃ」とやる気が出る。いい刺激になるわ。

参加無料

開催日：毎月第3・4金曜日 13時～14時

場所：アクティブデイサービス大正（バス停「永楽橋筋」徒歩3分）

持ち物：筆記用具、ノートやメモ帳、お好きな本、新聞記事など

参加希望の方は生活支援コーディネーターまでご連絡ください ☎06-6555-7575

まずは一步、チャレンジしてみませんか？

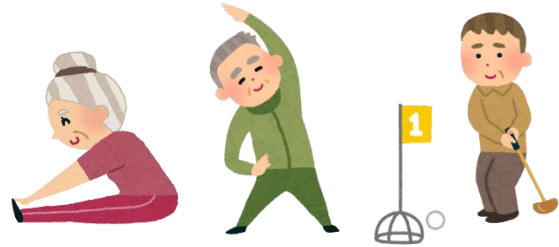
得意なことがない…。知らない人と話すのも苦手…。
細かい作業が苦手…。でも元気でいたい方！
まずは外へ出てみませんか？
頭、体、心がきつとほぐれるはず…♡

さまざまなつどいの
場所があります



★頭を動かす場所

★体を動かす場所



★頭を動かすことのひとつ、文字に触れてみましょう

目で見て、頭で考えて、指先を動かして、ゆっくりでいいので
文字を書くことから始めてみませんか？



★身近な場所でも「もじもじサロン」始めませんか？

お近くの集会所や空きスペースなどがあれば、1人でも2人でも、
文字を書く場所を新しくつくることができます。
「やってみたい」という方！生活支援コーディネーターが
お手伝いするので、気軽にお声かけ下さいね。



書いてみましょう♪

山本・野崎まで！

12月の俳句を集めました。紙と書くものを用意して、書き写しましょう。

袖子風呂に 浸す五体の 蝶番

川崎展宏

冬の蠅 逃せば猫に 取られけり

小林一茶

へろへろと ワンタンすする クリスマス 秋元不死男



引用元：俳句の教科書 <https://haiku-textbook.com/haiku-november/>

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
(大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-4-13
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～17:30 (日・祝休み)

開設しました



ホームページ ライン