

長束支部だより

寅・虎・トラ・🐯!?生き良いよく年明けは安泰と思っていた矢先から、コロナ感染とオミクロン感染がまん延し始めて、広島県、市に「まん延防止策」がとられ、1月は医療生協本部からも通達がありました。

またまた予断を許されなくなり外出等制限されるようになりました。でも今まで通りの注意をまもりながら、一人一人用心してがんばっていきましょう。ガオ~~~~!!

♪ あわあわ 手洗いのうた

(動作つき)

おねがい (おねがい) おねがい (おねがい) / 両手を合わせてスリスリ
 かめさん (かめさん) かめさん (かめさん) / 手の甲から指の間をスリスリ・反対の手も
 あの三角の お山の上で / 手を合わせて指の間をスリスリ
 おおかみオットットット おっこちそう / 手のひらを指先でコチョコチョ・反対の手も
 いそいでバイクを ブルルン運転 / 左親指をしっかりと洗う
 危機一髪 捕まえた / 超手首をしっかりと洗う
 ありがとう かめさん みんなで ごちそうです
 手を洗いましょう / しっかりと石鹸を洗い流しましょう
 タオルでふいたら / ていねいにタオルでふきとり



右の歌に動作をつけて!!
 コロナ時期だけでなく普段から励行。再度、手洗い・うがい・マスク着用・三密を避け感染予防を続けましょう。

♪ いただきます~す ♪

百人一首

朝ぼらけ宇治の川霧たえだえに

あらわれわたる瀬々の網代木

*夜がほのほの明ける頃、宇治の川面に立ち込めていた川霧がとぎれとぎれになって、その間から川瀬に仕掛けられた網代木が、あちろこちろに見えてくることだ。

“心の健康”を考えてみましょう。

身体の健康には「歩く」ことが取り上げられています。心の健康には「歌う」ことが一番。みなさんはこれまでいろいろな音楽に出会っていませんか。楽しい歌・悲しい歌・季節の歌。でもただ歌詞を目で追うだけでなくリズムのよさからだが揺れ、声に出すとストレス解消になる。のが聞き、活舌ハッキリ。胸式・腹式呼吸をして心臓をつよくする。ただ歌うのではなく言葉(歌詞)の情景をイメージして歌うと脳の刺激に…一曲歌うには頭を使いますね。お家にいる時間は自分だけのもの。楽しく時間を過ごす。心の健康「おんがく」を。

資料・大島清書「歌うとなせ心と脳」

2月の予定

3(木)機関紙仕分け・運営委員会

7(月)なでしこ班

17(木)どれみコーラス班

(パソコン班未定)

*班会は予定が変わるかも知れません

