



お弁当の前に毎日楽しく認知症予防 / グーパーチョコキ体操しませんか?



毎日1回、お弁当の前に手軽な体操をしませんか。グーパーチョコキ体操は、ジャンケンの「グー」「パー」「チョコキ」を使って、リズムよく手指を動かす体操です。考えながら手を動かすので脳に刺激を与え、認知症予防によいと言われています。ちょっと身体を動かすだけで、さらにおいしくお弁当を食べられますよ♪

グーパーチョコキ体操の進め方



1から10まで、数を数えながら、左右の手でグーとパーを入れ替えます。



- ①両手を にして身体の前に出します。
- ② **イチ** と声を出して、右手を 、左手は にします。
- ③ **ニ** と声を出して、 から に、 から にします。

※10まで数えながら、グーとパーの入れ替えを繰り返しましょう。



グーとパーに慣れたら、次は「グー」と「チョコキ」でもやってみましょう。



同じように「パー」と「チョコキ」にもチャレンジしてください。



クイズで楽しく 脳トレーニング!

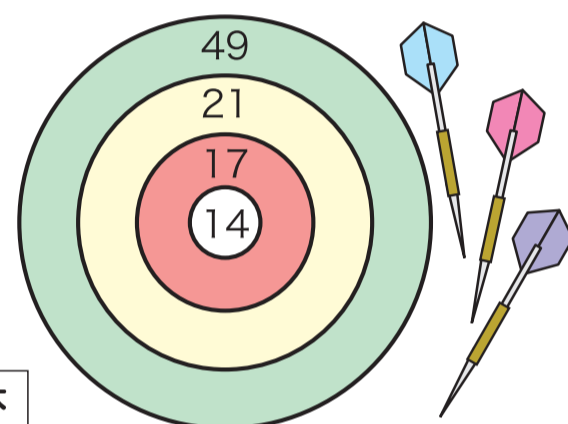


クイズ出題：三輪みわ

食事の後は、クイズを解いて、楽しく脳を活性化してみましょ。

クイズ1 当たったダーツは何本?

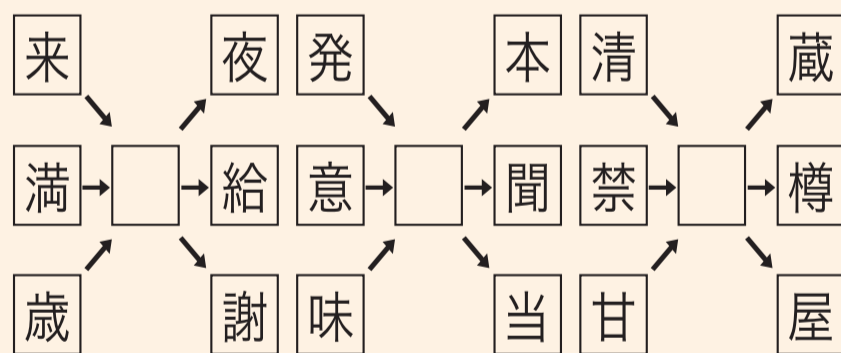
イラストのような的に、何本かのダーツを投げると合計100点になります。ダーツは何本当たったでしょうか?



- ①3本 ②4本 ③5本

クイズ2 熟語をつくってみましょう

矢印の方向に進んで二字熟語をつくってください。中央の空欄に当てはまる3つの漢字でできる秋の三文字熟語は何でしょう。

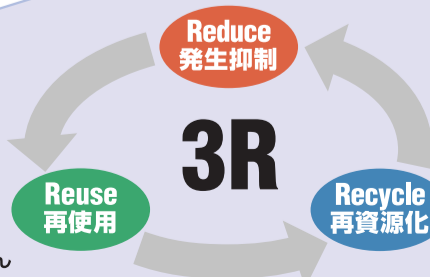


クイズの答えは裏面をご覧ください。

大阪府からのお知らせ

10~11月は「おおさか3Rキャンペーン」を実施中!

3R(リデュース・リユース・リサイクル)の取り組みを進め、ごみの削減・分別に努めましょう。



©2014 大阪府もずやん

分別ルールを守り、資源を活かそう!

日本人の1人あたりの使い捨てプラスチック使用量は、世界第2位です。

新型コロナウイルスの影響で、使い捨てプラスチック容器等の使用が増えています。

使用後のプラスチックごみは、リサイクルするために、市町村のルールに従い適切に分別して出しましょう。

