

# 脳を活性化でボケ防止！

## ② 脳トレメニュー



何かしたいけど、動きたくない…そんな時、テレビを見ながらでもできる簡単な脳のトレーニングメニューをご紹介します！

### ① 鼻・耳つまみ交換



①手を交差させて鼻・耳をつまみます。



②「せーのっ」で手を交換します。

※「せーのっ」でリズムよく繰り返しましょう！

### ② 指折り



①右手は親指を折って、左手はパーの状態からスタートします。



②「1・2・3・・・9・10」と声に出して数えながら、1本ずつ両指を折っていき、10まで数えた時に、スタート時と同じ指が折れていれば成功です。

### ③ 「もしもしかめよかめさんよ♪」

童謡「うさぎとかめ」のリズムに合わせ、手を交互に突き出します。  
※この時、突き出す手は「パー」、胸の前の手は「グー」にします！



①「もしっ♪」



②「もしっ♪」



③「かめ♪」



④「よ～♪」

※①～④の動作を繰り返します。



出来なくても大丈夫！むしろ出来ない過程が、脳の活性化にとっても効果があるのです！

## 寄附金・物品寄附へのご協力ありがとうございます！

令和2年1月15日～令和2年4月15日受付分（順不同）

#### 【寄附金】

- 岩出山小学校西地区子供会 様
- 仙台銀行岩出山千成会  
会長三浦榮太郎 様 73,850円
- えんとつ町のプペル VR in 岩出山プロジェクト  
代表 神田雄一 様 5,000円

#### 【物品寄附】

- 退職公務員連盟玉造支部  
会長 遠澤啓子様
- 匿名 様



タオル  
プルタブ