

# 陽だまり便り

第二十二号

「脳トレ」とは

近頃よく聞く「脳トレ」という言葉、何でも任天堂のゲームの名前からきているのだそうです。パソコンを使って脳を刺激して、老化を防ぐということ。今の子供たちにとってはパソコンはただのおもちゃです。遊びも勉強もコンピュータを使うことに何の抵抗もないでしょうが、私たちは画面に向かいキーボード(マウス!)を駆使するだけで大変なハードルです。もつと身近なことでも、脳みそを刺激することはできません。効果があるとも思っています。

そこで今、陽だまりで力を入れてるのはジグソーパズル(ピクチャーパズル)。はじめは時間がかかって最後まで仕上げがらなかった絵も、ひと月頑張るとみなさん集中力も増して、次々と完成させます。達成感も嬉しいですね。



H27,5,1



子供の頃を思い出しながらあやとり



時には大きな声で朗読



## 陽だまり 空き状況 (定員10名)

月	火	水	木	金	土
△	○	△	○	△	△

○は充分空きがあります

ホームページ・<http://www.npo-hidamari.co.jp/index.html>

くつろぎサロン陽だまり  
住所 葛飾区東立石1-8-18  
スナイプハイツ1F  
電話 : 03-5875-7355  
Fax : 03-3696-0404