

## ◎ 定例会 「健康法を学ぶ」

～ “健康寿命を延ばし、心の健康を保つため、  
えん下障害、認知症予防を皆さんと一緒に脳トレしました” ～

6月 2日（木） 勤労福祉会館 大会議室 晴れ 参加者21名

課題として健康に当てはまるか心配でした。心の健康、えん下障害予防、認知症予防等の名目で実施することに決めました。おなかから声を出して仲間と楽しむ健康朗読体験を渡部佐和子講師の指導で5グループ分けて俳句、童話、詩等を朗読。

最初にトレーニング

- 身体と顔と舌で表情を豊かに
- 指を使って右脳をコントロール
- 朗読の呼吸法（腹式呼吸）鼻から吸って 口から 出す～
- 発声 無理なく声を出す

詩の群読 発表

最後にグループ別に早口言葉他を仲間と気持ちを一つにして楽しみました。

初めての試みを楽しんでいたと思います。



報告：窪 和雄