



わかばだより

新年号



新年あけまして

おめでとーございませす

今年もどうぞよろしく

お願いいたしませす。

平成三十一年

脳トレ教室 わかば

代表 日坂由紀子





あけまして おめでとうございます。

今年は元号が新しくなりますが何という元号になるのでしょうか。

新しくなるというのは分かっているけど「さて、どんな元号になるのだろうか？」と考える方がどれだけいらっしゃるのでしょうか？

あっ！！「面倒くさい。」と思ったあなた！！脳の老化が始まっていますよ。

われてすぐに手が止まっていっちゃいましたが、今では、難しい問題ほど無言で集中して取り組まれます。

たまたま、教室に通われていないお友達が宿題を見た時に「そんなこと考えるのも嫌」と言われたり、「そんなのできない」と言われたりしたそうです。そういうお友達を見て「脳トレをやっているよかった」「やっていたことを考えると怖い。」と笑顔で言ってくださいます。

また、お子さまの脳を刺激できるのは、お子さまの近くにいる大人です。

脳トレ教室わかばでは、お子さまの脳を刺激する方法をお母様にきちんとお伝えします。お母様をはじめ周りにはいる大人の方は、さらにお子さま方の周りにはいる大人の方へお伝えしてみんなでお子さまを明るく、賢く育てていきましょう。

あっ！！ 元号の話に戻りますが、さてさ

「そんなこと考えたって・・・」って思った人も脳の老化が始まっていますよ。

2年前から大人のための脳トレ教室をするようになり、大人の脳トレがどれだけ大切かということを受講生の変化を見て思い知らされました。

脳トレ教室を始めた2年前は、問題を見るたびに「難しい。」とか「できない。」と言

世の中が便利になりすぎたことや食事の偏り、生活習慣の変化で確実に認知症になる人は激増しています。そして、認知症は、発症する20年も前からじわじわと脳の老化が始まっているのです。

また、最近では、若年性アルツハイマーの数も増えてきています。脳を刺激するために便利すぎるものに頼らず知恵を使って楽しく生活することを心がけてください。

てどんな元号がいいか脳トレを兼ねてみんなで考えてみませんか。

脳トレ教室わかばは、今年も皆様の脳の健康のために脳トレ情報を提供させていただきます。

今年もどうぞよろしく願いいたします。





今年目標

「一年の計は元旦にあり。」と言われますが、皆様一年の計はたてられましたか？

私の今年目標は、「自分の行動を通して社会貢献する。」ということです。

脳トレを通しては、人間が生まれ持っている力を十分発揮できるように、小さなお子様からシニアの方々まで脳トレをしながら豊かな人生が送れるようにアドバイスをさせていただきます。

去年の思い出ばなし

去年は、いろいろな方々とのつながりがありました。一つ目は、大島町にあるみやび農園さんです。みやび農園は、廃校になった小学校跡地で野菜の栽培やその野菜を使用した惣菜の販売をされています。また、地元地域の清掃活動を実施するボランティア団体「大島環境美化を考える会」を平成11年に立ち上げ、地元大島町の美化活動にも尽力していらっしゃいます。その清掃活動で集めた落ち葉や生ゴミなどの有機物をEM

二つ目は、田嶋さくらさんとの出会い。今までは、「ただお腹いっぱい食べればいいんだ。」と思っていた食が・・・間違っていた。(；ω)汗 (ちょっと今風に表現)

今の野菜は化学肥料を使って大量に作られています。化学肥料で育った野菜は虫も食べないので見かけはきれいにできますが、おいしくない上に栄養価も低くさらに身体に悪影響を及ぼすこともわかってきました。子どもたちを心身ともに健やかに育てる

笑い文字では、笑い文字を書いてお渡しすることで感謝と喜びのおすそ分けをし、仲間を増やすことで自分の周りの人たちを笑いと喜びの循環でつないでいきたいと思えます。

自分のペースにあった方法を模索しながら一步一步進んでいきたいと思えます。



菌(安全で有用な微生物を共生させた多目的微生物資材)により発酵させ肥料として資源化し、野菜栽培に利用することで環境保全への取り組みにも貢献しています。化学肥料不使用の安全安心野菜はぎゅっと栄養の詰まった野菜です。

去年は、お饅頭や押しずしの作り方を教えていただきましたが、今年は子どもたちと一緒に野菜作りを経験させていただく予定です。

ためには、栄養がしっかり取れる食べ物を与えることが大切です。

人間の身体は口にしたもので作られる。当たり前のことです。だから大切なのです。

今では、元気な野菜を育てているところが多くなりましたからしっかり選んでご家族に提供していただきたいと思えます。

今年もみやび農園さんや田嶋さんから安全な食について勉強していきたいと思えます。





脳トレ教室 わかば

代表者 日坂由紀子

長崎市住吉町1番1号

原田ビル2階

 & mails QRコード



Blog QRコード



EST. 1985

人間にとって考えることはとても大切なことです

教室案内

お子さまの脳トレ教室

毎日朝10時から午後5時まで

毎週1回から。お勧めは、断然、週2回クラスです。

脳が柔らかい時期からしっかり刺激をすることで物を操作して遊ぶことの楽しさを知り、遊びながらたくさんの知識を蓄えていく楽しさを知ります。

大人の脳トレ教室

江川町 マリン教室

毎月第2・4木曜日 11時から12時半まで

築町 ふらっと教室

毎月第2・4月曜日 12時から13時半まで

ありがとう 笑い文字教室

今年から個人での指導ができるようになりました。

お友達と時間調整が難しい方は、隙間時間で受講できます。

ストレスを抱えている方、コミュニケーションが苦手な方

最近、笑っていないと感じる方 一緒に心を開放しませんか？

笑い文字を書くと本当に心が穏やかになるし、心から元気が湧いてきますよ。



脳トレ教室 わかば