

二〇二五年
一月二十一日

大寒時期の 脳トレアクション

寒い時期は血液のめぐりが悪くなり
忘れやすくなります。
少々やわていいアクションをみんなで
楽しみましょう!



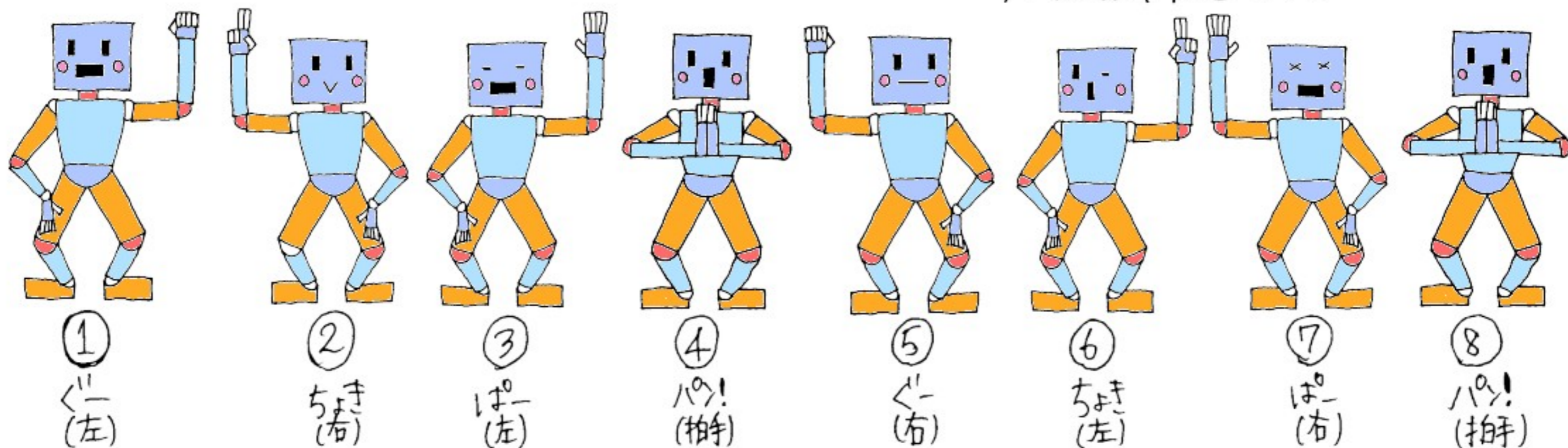
Action 1

まずは「指先7ル×2アクション」!
両手の指先をくっつけて、空洞をつくります。
親指からスタート! **ドーム型!**
指先をくぐる8回、反対向きも8回
まわします。他の指も順番にね!



Action 2

続いて「ギシギシ・ロボットアクション」!
左手を「ぐー」の手で上げます。ひじは90°
右手は下ろしてもものうゑに乗せます。
次のカウントは右手を「ちょき」で90°に
上げ左手をももに。その次は左手「ぱー」
で上げ右手下...④は胸の前で拍手!
左・右交互に上げ下げ、ぐーちょきはぱー
パン!の4拍子です。



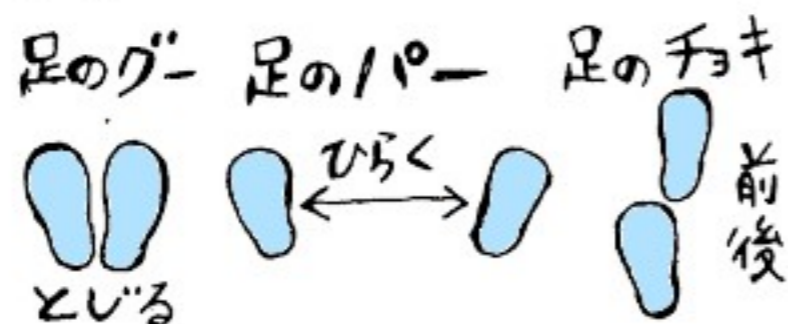
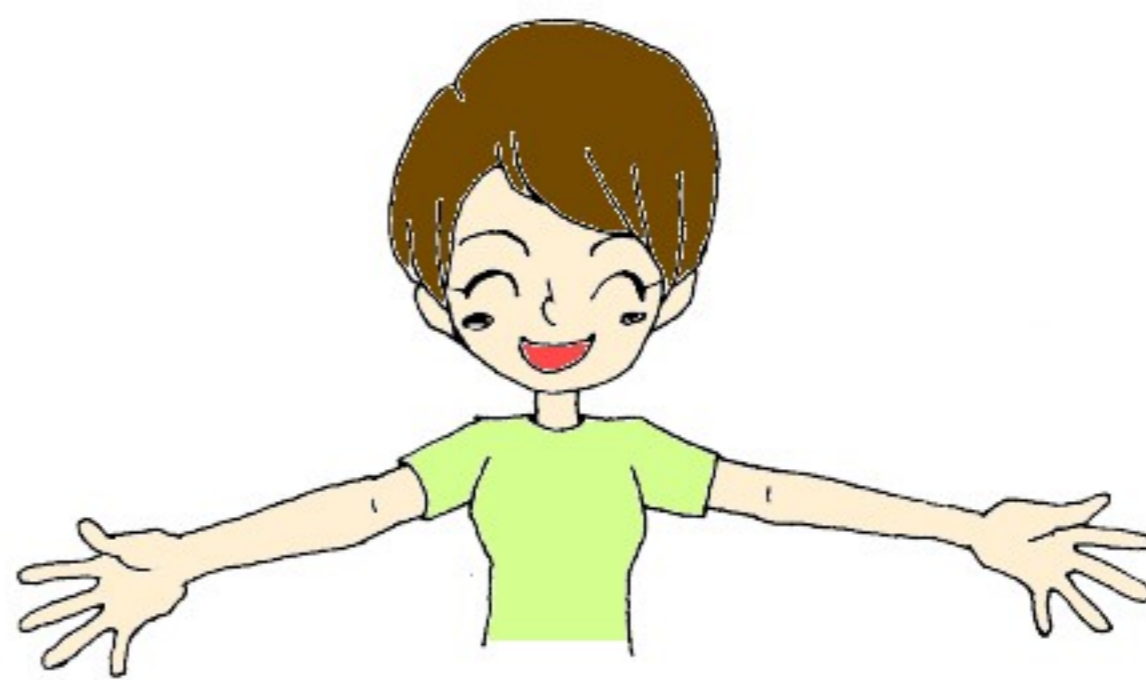
Action 3

次が本番!!
ロボットアクションにスクワットで
足の動きをプラス!
奇数カウント時は下がる↓
偶数カウント時は上がる↑動きです。

Action 4

最後は「きゃさりんに負けるな! 脳トレピク・アクション」!!
手の動き→縮こまって胸前で手をクロス、手のひらは「ぐー」、
自然に腕をひらいて「ぱー」の2拍子
足の動き→左右に広げて「ぱー」、前後で「ちょき」、
閉じて「ぐー」の3拍子

足のリズムを先に
安定させると
やりやすい(らしい)!



大寒の時期月に仕込むお味噌やお酒は
とても美味しいです。脳トレで皆さんの体内
を活性化させましょう!

