

脳トレサークル
「オレンジ会」
脳トレで若々しく

脳トレサークル「オレンジ会」の開催は、生協ホールで毎月第一金曜日の13時半からです。

5年近く続いていて長く参加して下さっている方も多く、また「誘われて」と新しく来てくださる方もあり、人数も増えています。草津市の体操をやって体をほぐし、皆さんで音読や瞑想をして、脳トレの問題を解いていきます。脳トレと聞くと「難しい」「出来なかつたらどうしよう」と思いますが、わがオレンジ会の特徴は真逆です！わからなかつたらお隣や周りの方どうしで一緒に考えます。わからないままイライラしないことが一番大事！！答え合わせも皆さんでやりますし、時には問題に対して「これは難しすぎないー」とクレームが入ることもあります。

長年コツコツやっている成果も確実に出てきているのが嬉しくなります。「記憶」の問題も当初は9個の

絵を覚えるのがやっとだったのが、今では16個の絵も楽勝になっています。

ひとりで黙々とやるのではなく、皆さんと一緒におしゃべりしたり大笑いしながら脳トレをする！！たのしい脳トレ「オレンジ会」みなさんもぜひご参加ください。



みんなで楽しくやるのが「オレンジ会」の脳トレです

草津北支部 さくら班会
おしゃべりの合間に
脳トレとクラフト

さくら班会は2ヶ月に一度の開催ですが、ご近所さんどうしで日頃から行き来やお互いの近況や体調の善し悪しもよくご存知の方ばかり。体調が優れない方がおられたようですが「みんなの顔を見たら元気が出るわ」「そやそや、おいでおいで」と誘い合ってください

ています。「歯周病について」の学習や脳トレの合間にも、あれが！それが？と話がどんどん飛びわ！あふれるわ！で気がつけば皆さんで大笑い！！

クラフトはゼムクリップを使ったキーホルダーを作りました。皆さんお好きな色紙を選んで、ああでもないこうでもないにぎやかかー！！脳トレは「賀寿の読み方」

ゼムクリップのキーホルダー



100歳は百寿、108歳は皇寿、120歳は大還暦。「米寿は無理かもしれないわ」とつぶやかれると、「あんたは大丈夫やわ！！」と即答される皆さん。長年のお付き合いの賜物か、お互いの体調を気遣っておられる優しいさなのか、本音ズバズバながらあったかいさくら班の皆さん。健康チェックの血圧測定に来てもらった訪問看護の看護師さんも「にぎやかで楽しい雰囲気ですね」と。次は10月、班会でも運動の秋や食欲の秋を満喫したいと計画中です。

各支部の「班」のみなさんへ、班会などの情報をほほえみ編集部迄お寄せください。