2022.04.01 第42号

こんにちは!

登別市社会福祉協議会(社協)です!

今日は「エイプリルフール」です。嘘をつ いても良い日とされていますが、その起源は 実は定かではないようです。

嘘にもいろいろ種類があり、どのような場 合でも誰かを傷つけるようなものや悪意のあ る嘘をつくことはやめましょう。



あたまの体操

四月一日と書いて「わたぬき」と読む苗字があるそうです。 ということで、今回は「難読苗字クイズ」です。 次の実在する苗字の読み方を、枠内から選んでください。 (由来やその説が、なぞなぞみたいな苗字ばかりです)

1) (

2)

3) 九

月見里 4)

5) 春夏 冬

6) 八月一日

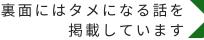
いちじく ほずみ

やまなし にのまえ

あきない したなが ≪先週の答え≫



前号に掲載した、第40号の あたまの体操の問題⑤の答え は、正しくは「2」です。 お詫びして訂正します。



タメになる話

今回は、実際に記憶力を鍛えるトレーニング方法を紹介したいと思います!

その前に!

前回の記憶力アップの5つのコツ、すべて思い出せますか?

前号からの宿題を覚えていますか?声に出したり、書き出してみましょう。

- ・5つ思い出せた人は、素晴らしい記憶力です!
- ・3~4つ思い出せた人は、平均的な記憶力です!
- ・それ以外の人は、前編をおさらいして、あらためて記憶力アップのコツを 覚えてみてください!

記憶力を鍛えるためのトレーニング

「直前に行った作業の記憶を保ちながら次の作業を行う」というトレーニング 方法です。慣れるまでは紙に書き出して行ってみましょう。

① 5つのもの(動物、乗り物など)を思い浮かべてください。

例:犬・牛・トラ・ハト・もぐら

② 自分の生年月日を一桁ずつ数字に分けてください。

例:1986年12月21日 → 1・9・8・6・1・2・2・1

- ③ 一桁ずつ分けた数字をすべて足してください
- ④ 先ほど思い浮かべた5つのものを思い出してみましょう。
- ⑤ ③の足し算の答えを思い出してみましょう。

記憶は、覚えたあとに違う作業をすると忘れてしまいやすいものです。 しかし、「覚える➡忘れる➡思い出す」の繰り返しで強化することが可能です。

日常的には「カレンダーの余白を活用する方法」がおすすめです。

- ・カレンダーの余白に予定を書いて通り過ぎるたびに確認する
- ・1日の終わりに1行程度の日記を書いて数日後に思い出してみる など

皆さんも、身近なものを使って工夫しながら記憶力を強化していきましょう!

体操監修:ジェイコー登別病院・登別すずらん病院

発行:登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6丁目9番地1 電話 0143-88-0860

