



♪雨がふります 雨が降る
あそびに行きたし
傘はなし
紅緒のかつこの
緒が切れた

七五調の叙情的な童謡「雨」。
対照的に左の「あめふり」は、
リズムカルに、雨の日のうれしい
気持ちを表現しています。

♪雨あめ 降れふれ
かあさんが
ジャノメでおむかえ
うれいな
ぴっぴち
ちやっぴち
らんらん
らんらん

興味深いことには、
両方とも北原白秋の詩です。
雨の日の味わいを違う側面から
巧みに描き分け、どちらも私たち
の心の原風景となっていますね。

昭和62年度前期放送。
原作は黒柳徹子さんの母、
黒柳朝(ちょう)さん初の
自叙伝エッセイ、
『チョッチャンが行くわ
よ』。徹子さんも出演
し、徹子さんの弟黒柳
紀明さんはバイオリン
指導で参加しました。



次回は
昭和ホームドラマ脚本界の女帝
と呼ばれた私が学生時代をすごした大阪。
どうぞ食いだおれあそばせ。



R8. 5. 25 イベント食 朝ドラごはん 〈チョッチャン〉
黒柳朝さんのふるさと北海道の献立でした。

さて、この描き分けを応用して、
梅雨時の日照不足や高湿度、低気圧に
よる心身の不調を軽くできるとしたら、
試してみたいと思われませんか？
と言っても、白秋の作品のような、後世
に残る詩作に取り組まなくても大丈夫。
ひとりごとや会話のまんなかにな、
『だけど』の三文字をはさむだけです。
例えば：
今日は朝からダル重かったなあ..
『だけど』軽めにリハビリしたらスッキリ。
仲良しのAさんがいない日は不安で..
『だけど』BさんCさんが気さくに話しか
けてくれた。
ゲームレクで勝てなかった、くやしい..
『だけど』いい勝負だった。盛り上がった。
このように、まず感情をそのまま言葉に
して手放し、『だけど』のあとにプラスの
側面を言語化します。そうすると人間の脳
は、あとの方の感情をより強く受け取るため、
快い記憶として上書きされ、脳内伝達物質Ⅱ
セロトニンが働いて、心と体が軽くなります。
♪やってみる価値ありらんらんらん!?

＜リラクゼーション＞
マッサージ中、快い音楽
で、自律神経のバランス
が整います。音量設定
も可能。↓



↑＜リズム運動＞
血流改善や脚力維持
だけでなく、心の安定
に関わる脳内伝達物質
を増やす効果も期待
できます。



五月二十一日
木曜 昼食

江戸前
にぎり
寿司



市場が
近い立地
を生かし、
おいしい
寿司ネタを
仕入れて
おつくり致しました

※刻み食、ミキサー食対応の方々向けには、食べやすい食形態でご用意、皆さまにお楽しみいただきました。

風船バドミントン

サイドに振られ、いい反応!



早いサーブ! バックハンドレシーブ!



巧みなプッシュ!



スマッシュ!

※台風6号が上陸。安全のため、予定していた買い物外出レクは中止に。残念な思いは対戦式のレクで発散! 深く座り足巾広め、しっかり床を踏むと土台が安定し上体を大きく使えます。皆さま素晴らしいパフォーマンス。



通所テラスのヤマアジサイ **紫陽花の競演**

通所フロアの共同制作