



2018 イベント カレンダー

1	木		16	金	ピアノ生演奏
2	金	カフェオープン	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	認知症相談会
6	火	リズム体操	21	水	カフェオープン
7	水	カフェオープン	22	木	
8	木		23	金	カフェオープン
9	金	カフェオープン	24	土	野菜販売 「太郎と花子」民謡
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	カフェオープン
13	火	カフェオープン	28	水	元気アップなら講座
14	水	カフェオープン	29	木	
15	木		30	金	クリスマス茶会

営業: 毎週(火・水・金曜日)・第4土曜日 11:00~15:00

11/6 (火) 13:30~



〈出原佳代先生〉
音楽に合わせて
体を動かしましょう。

11/16 (金) 13:30~



〈田代妃歌梨先生〉
ピアノの生演奏と楽しい歌の
時間を過ごしましょう。

11/20 (火) 認知症相談会
11:00~14:00



〈奈良市包括
支援センター
職員常駐〉

◆【元気アップなら講座】

～地域ごとの介護予防の取り組み～

11/28 13:30~ (田原)

〔お問合せ〕 0742-81-5720

11/24 (土) 11:00~

〔田原新鮮
野菜販売〕

13:30~



〔日本民謡「太郎と花子さん」〕

日本民謡となつかしの唄を
三味線伴奏で皆さん一緒に
唄いましょう。

先日、オレンジカフェすいもん「ピアノ」コンサートの後、茶話会で「意志の強くなる薬がほしいわ」とすてきな女性がおっしゃった。継続の場面で必ずおこるマンネリ化には、善玉マンネリ化(面倒なことも慣れて苦でなく続けられる)と、悪玉マンネリ化(あきてしまつて刺激が減る)があり、「意志が強い」とは善玉マンネリ化だと思ひ、池谷裕二先生の淡蒼球のお話を思い出しました。

淡蒼球は、やる気・気合い・モチベーションなど、日常生活において大切な基礎パワーをうみ出す脳の部位で、そこを活性化することで「やる気」に結びつけることができます。淡蒼球は無意識のところであり、自分の意志で動かすことはできませんが、次にあげる連動する4つのスイッチを意識することで、活性化することができます。

脳は頭蓋骨の中にあるため、外のことがわからず身体に刺激があつてはじめてうごき出し、やる気がなくても身体を先に動かすことで、脳はだまされてやる気になります。これが1つめのスイッチ「からだを動かす」です。

2つめのスイッチは「海馬」です。私達の経験したことは海馬を通じて脳にたくわえられ、記憶や知恵になります。海馬は脳の社長といわれ、ちょっとくらいの情報では海馬まで届かず、海馬のスイッチを入れようとするといつもと違う情報が必要となります。そこで常に物事を新鮮に感じる柔軟な心や、感動する心でいると海馬まで届きやすくなるのです。

3つめのスイッチは「テグメンタ」です。ごほうびをもらつてうれしい時に入り、目標達成時のごほうび(好きな食べ物・品物)です。親孝行やボランティアも相手のよろこぶ顔をみて自分が役立ったという、一石二鳥の気もちとなり、「ごほうびといえます」。

4つめのスイッチは「前頭葉」、なりきることで入ります。たとえば受験の時のハチマキや貼り紙、高校野球の応援などは意識を通りこして淡蒼球に働きかけ、ねむっている力がよびさまされ、強い思いこみにより合格やホームランをも導きます。

以上ですが、「意志の強くなる薬」が開発されるまで、池谷先生の淡蒼球のお話がお役に立てれば幸いです。