



新年あけましておめでとうございます。本年もレイス治療院は皆様のお力になれるよう、一丸となってサービス向上に努めてまいります。
生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

歌いながら楽しく脳トレ ～あなたがたどこさ～

一度は口ずさんだことのある「あなたがたどこさ」。子供のころ、まりつきをしながら歌っていた方も多いのではないのでしょうか？今回はそんな懐かしい曲を歌いながら行う脳トレをご紹介します！

やり方

歌いながらリズムに合わせて、親指から順に指を折っていきます。歌の「さ」のときは、指を動かさないようにしましょう。



- 小指まで折ったら、次は小指から順に開いていきます。
- 左右の手、順番に練習しましょう。
- 慣れてきたらスピードを速くしたり、両手で挑戦してみましょう！

「あなたがたどこさ」

あなたがたどこさ ひごさ
ひごどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ
せんばやまには
ためきがおってさ
それをりょうしが
てっぼうでうってさ
にてさ やいてさ くてさ
それをこのはで
ちよいとかふせ



いかがでしたか？初めは、指を折ることを意識しながらゆっくり行いましょう。懐かしい記憶を思い出しながら、楽しくチャレンジしてみてください！

鏡餅のみかん

お正月に飾られる鏡餅。鏡餅は、本来みかんではなく橙（ダイダイ）が乗っていました。橙は果実が大きくなっても木から落ちることがないので、「家系の繁栄・長寿」を願う縁起物として飾られるようになりました。現代では、手に入りやすく色も似ているみかんが橙の代わりに飾られているそうです。



ツボ博士の

今月のツボ

けっかい

～血海～

足の内側、膝の上から指三本分ほど上にあるツボ。刺激することで血流を良くし、冷えを緩和してくれるぞ。冷えからくる身体の痛みや不調に効果的じゃ。



裏面へ続く



■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

① タチウオ → → ちくわ

ヒント
お正月によく食べる、のびる食べ物

② パンダ → → マンゴー

ヒント
赤くて丸い、願いが叶うと目を描きます

③ メザシ → → いぬ

ヒント
祝い事やお祭りで舞い、厄を払います

④ せんべい → → しいたけ

ヒント
十二支の動物です



回答は右下をご確認いただくか
右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!
URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募作品

あれとつて
寒くなるほど
増える指し
千葉県 N.N様

解読に
時間がかかる
志備録
東京都 K.Y様

あなたの投稿&お写真大募集!

☆募集テーマ

- ・ご家族自慢 ・私の全盛期エピソード
- ・趣味、マイブームの話 ・川柳



投稿方法 記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK) ・住所 ・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度) ・写真(無くてもOK)

◆送付先◆

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中6-9神戸ファッションマーケット10F
株式会社LEIS 「レイスだより係り」まで

ご投稿いただいた方から順次レイスだよりへの掲載を予定しておりますので、どしどしご投稿下さい!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!

ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



11月17日(土) 11月18日(日) 11月19日(月) 11月20日(火) : 8210128回

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院

(TEL) 0120-834-013

(営業時間) 9:00~18:00