



鮮やかな紫陽花を見かける季節になりました。雨の日が多くなると運動不足になりがちですので、お体にはくれぐれもお気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

## ラジオを聞いて「聞きとる力」をアップ

最近、聞き間違いや聞き返すことが多くなった…なんて方はいらっしゃいませんか？もしかすると脳の聴覚系の能力が衰えてきているのかもしれませんが。今回は「聞きとる力」をアップさせる「ラジオ」を使った能トレをご紹介します。



### STEP1 聞くことに集中

ラジオは聴覚だけで番組の内容を理解する必要があります。まずは聞くことに意識を集中させましょう。



### STEP2 動作と合わせて

家事や散歩など作業をしながら、ラジオを聞きましょう。作業中も内容を理解することを意識しましょう。



### STEP3 聞いたまま復唱

ラジオから聞いてくる言葉を復唱してみましょう。聞きとる力や記憶力を鍛えることができます。



いかがでしたか？ラジオを「聞き流す」のではなく、耳を傾けて内容を理解することがポイントです。脳トレは楽しく行うことで効果が増すといわれています。お気に入りのラジオ番組を見つけて楽しく続けてみてください。

## 「父の日」の由来

「父の日」は「母の日」の後にできた記念日です。アメリカのある女性が、自分を含む6人の子供を男手1つで育ててくれた父の偉業を「母の日」と同じように讃えてほしいと牧師教会へ懇願したことがきっかけとされています。この女性が亡き父の墓に「白いバラ」を捧げたことから、アメリカでは父の日にバラを送る人も多いそうです。



ツボ博士の

今月のツボ

せいめい

～清明～

目頭の少し上のくぼみ、押すと鈍い痛みを感じる場所にあるツボじゃ。目の疲れ、かゆみ、充血を緩和してくれるぞ。指の腹で優しくゆっくりツボを押すのじゃ。

清明

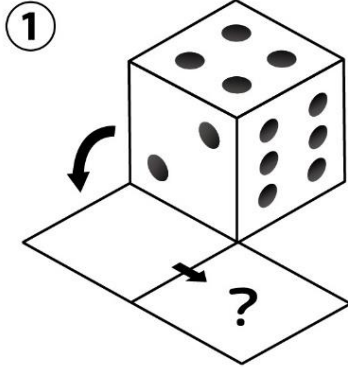
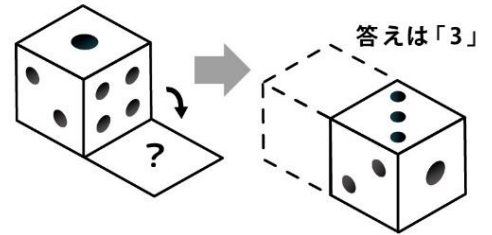


裏面へ続く

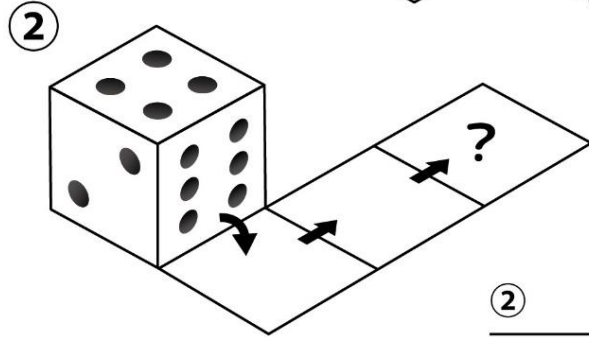


■さいころがマス目を転がり「?マス」まで来たとき、何の目がでているでしょうか？

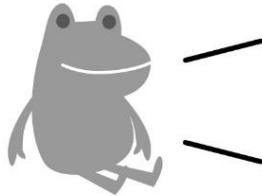
【ヒント:さいころは向かい合った数を足すと「7」になります。】



①



②



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

外  
出れ  
ず  
次は  
梅雨  
で  
自  
粛  
は  
梅  
雨

神奈川県 M.N 様

年  
老  
の  
日  
は  
傘  
晴  
れ  
は  
杖

兵庫県 T.S 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ト10F  
株式会社レイスヘルスケア「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/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



9② 1① :541045回

## お知り合いをご紹介ください!

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 運営本部**

(TEL) **0120-834-013**

(営業時間) 9:00~18:00