

まほらいな市民大学の様子

令和5年10月19日（木）

## 『 たけちゃんのいきいき脳トレ健康講座

### ～日々の生活に笑いとユーモアを～ 』

講 師 長野県レクリエーション協会会長 レクリエーションコーディネーター  
竹 中 雅 幸 氏



竹中氏の巧みな話術とテンポの良い話題や動作に、学生たちは大喜び。入学して間もない学生や、コロナ禍でなかなか仲間と交流出来なかった学生も、講座を通して皆と仲良くなり、明るく和やかで、いっぱい笑顔に包まれたとても楽しい時間になりました。

とんちやユーモアでこたえる「絵文字読み」。体を使っての「後出しジャンケン」や「スリスリ・トントン」。ペアを組み、頭を使っての「ジャンケン足し算」や「お皿と饅頭」。グループを作ったの「シークワーズ（野菜健康生活）」など、頭と体を使い、汗をかきながら取り組みました。「間違えても、できなくても命に別状なし」「うまくできなくてもやろうとすることで脳が活性化する」「体を動かす、声を出す、歌う、笑う」「健康寿命を長く、肉をしっかり食べましょう。」など、示唆に富んだ竹中氏の言葉に明日へのエネルギーが湧いてきました。

学生からは、「とても楽しかった。歌う、声に出す、体を動かす、刺激的な講座でした。」「いっぱい笑いました。脳トレで楽しく汗をかきました。」「ストレス発散になりました。貯金よりも貯筋。筋肉を鍛えて日々笑顔で過ごしたい。」「体も脳もやわらかくなった。班の方とも交流できてよかった。」といった感想がありました。