

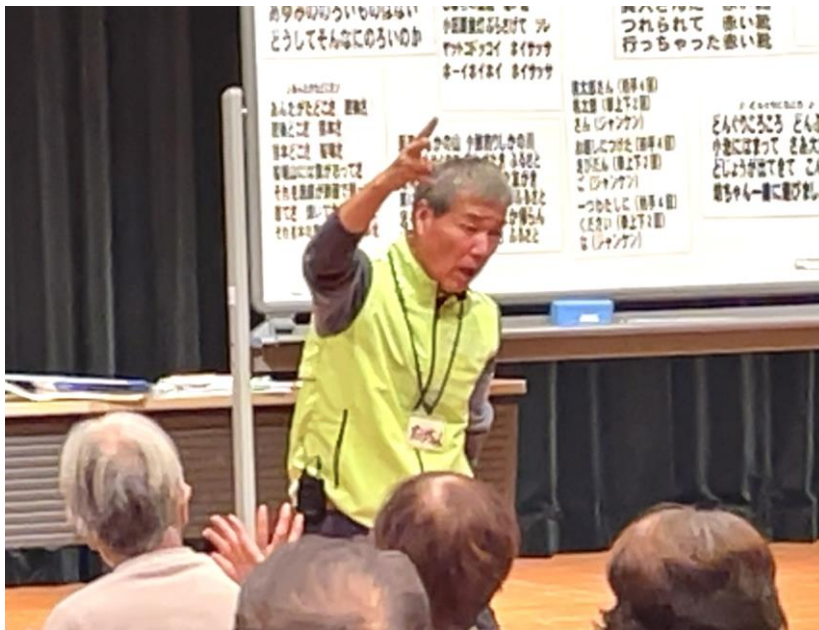
まほらいな市民大学の様子

令和7年10月21日（火）

## 『 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



竹中雅幸氏の巧みな話術とテンポの良い質問や運動に、学生たちは大喜び。入学して間もない学生たちが、講座のレクリエーションを通して皆と仲良くなり、いっぱい笑って、明るく和やかで楽しい時間になりました。

ユーモアでこたえる「絵文字読み」。体を使っの「後出しジャンケン」。ペアを組み、頭を使っの「ジャンケン足し算」。大きな輪を作り仲間とのゲーム。童謡を歌いながらの手遊び。二つの作業を同時に行うデュアルタスク。ペアやグループでのゲームなど、脳を使い、筋力アップに汗をかきながら取り組みました。「間違えても命に別状なし」「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」「声を出す、歌う、笑う、身体を動かす」「食事も大事。肉をしっかりと食べましょう。」「健康寿命をより長く」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、「脳が活性化し、楽しい講座でした。いろいろなゲームがあり驚きました。」「脳と手足が連動できず混乱しました。デュアルタスクは脳に大切ですね。」「大笑いしながら仲間とコミュニケーションがとれました。」「楽しい脳トレでした。健康寿命を長くしたい。」といった感想がありました。