

令和8年度4月の南信州地域難病患者家族の会交流会(4.25)



松尾代表の挨拶
「今年度交流会スタートです！」

南信州地域難病患者家族の会
4月度交流会

第一部 **楽しい運動プログラム**
テーマ:コグニサイズで頭と体を使おう!
専属インストラクター[たくみ&ともたか]
(ユースタイルギフト飯田 松下拓実 小林智孝)

第二部 **語らい座談会**
ポッチャクラブ



7回目参加のマナくんこと宮脇学さんです(右)
左は宮沢副代表で同い歳の二人は仲良し!



たくみ & ともたか

専属インストラクターのお二人の宣材イラストです



参加者 14 名でした

今回から机をなくし解放感いっぱいです



たくみ & ともたか 実際のお二人です



ともたかさんも自己紹介しました

まずスライドを使って自己紹介します

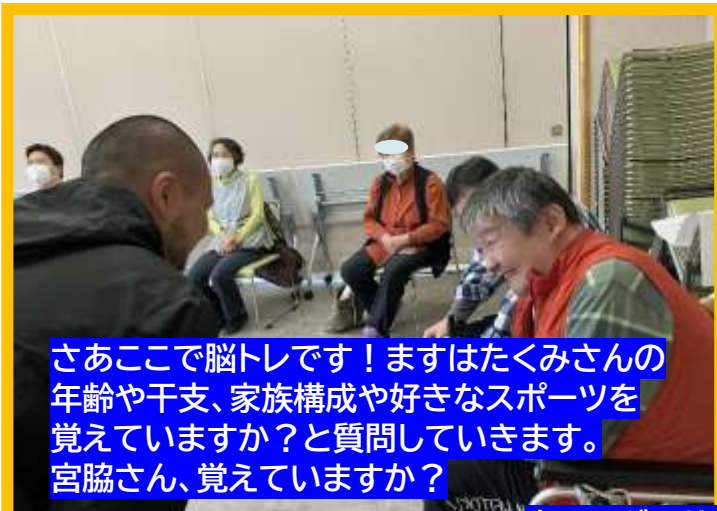
松下拓実(たくみ)

1990年平成2年12月25日

35歳 午年 山羊座

3人家族 奥さん、娘1人

好きなスポーツ サッカー



さあここで脳トレです！まずはたくみさんの年齢や干支、家族構成や好きなスポーツを覚えていますか？と質問していきます。宮脇さん、覚えていますか？

ともたかさんはおとめ座なんですね

小林智孝(ともたか)

1986年昭和61年9月19日

39歳 寅年 乙女座

5人家族 奥さん、子供3人
(息子1人、娘2人)

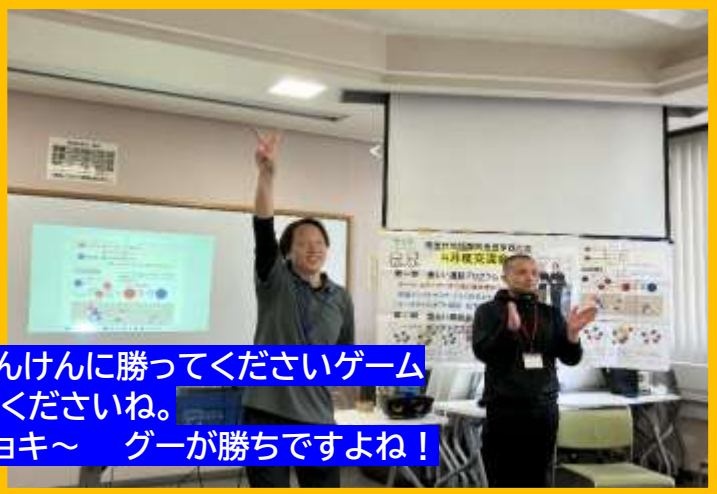
好きなスポーツ テニス



次はコグニサイズです！椅子に座って足踏みしながら手を前後に1.2と数を数え、3の倍数だけ足踏みしながら手をたたく運動、あたまつかって～はいっ！



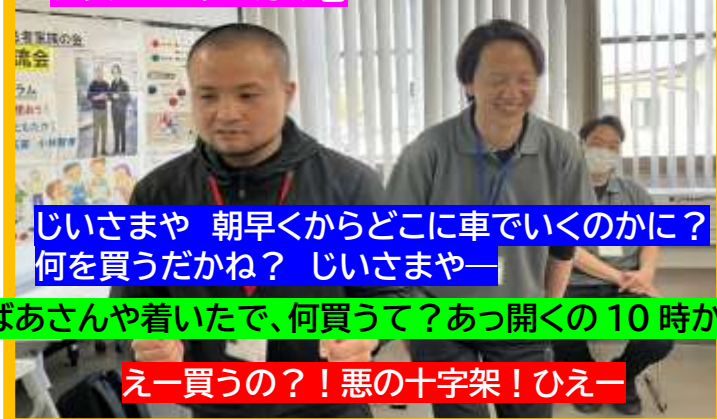
次は脳トレ！じゃんけんに勝ってくださいゲームあと出しで勝ってくださいね。ハイじゃんけんチョキ～ グーが勝ちですよ！



アクノジュウジカの巻

運動の合間の「たくみ&ともたか劇場」です

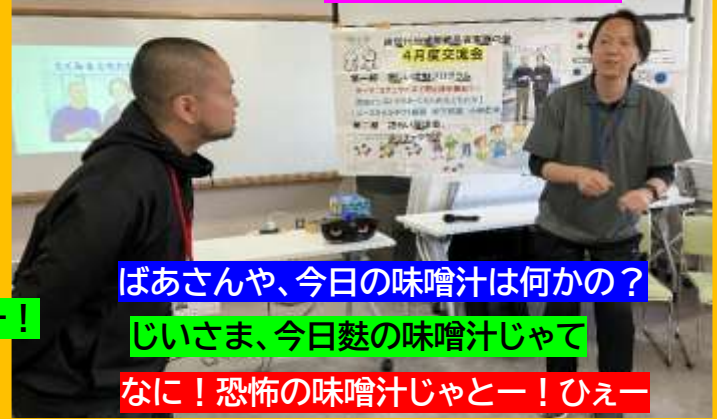
キョフノミソシルの巻



じいさまや 朝早くからどこに車でいくのかに？何をかうだかね？ じいさまやー

ばあさんや着いたで、何買って？あっ開くの10時かー！

えー買うの？！悪の十字架！ひえー



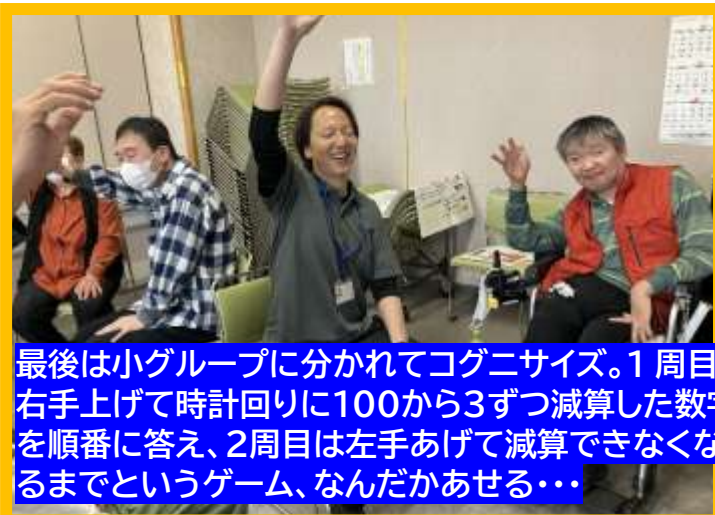
ばあさんや、今日の味噌汁は何かの？

じいさま、今日麩の味噌汁じゃて

なに！恐怖の味噌汁じゃとー！ひえー



第二部は 休憩挟んで 語らい座談会か
ポッチャを選べます！



最後は小グループに分かれてコグニサイズ。1周目は
右手上げて時計回りに100から3ずつ減算した数字
を順番に答え、2周目は左手あげて減算できなくなる
までというゲーム、なんだかあせる・・・



今回初めてポッチャの挑戦しました
道具は松尾代表が寄付してくださりました

ポッチャのルール

- 先攻(赤) ① ジャックボールを投げる
- ② 持ち玉を1個投げる
- 後攻(青) ③ 持ち玉を1個投げる

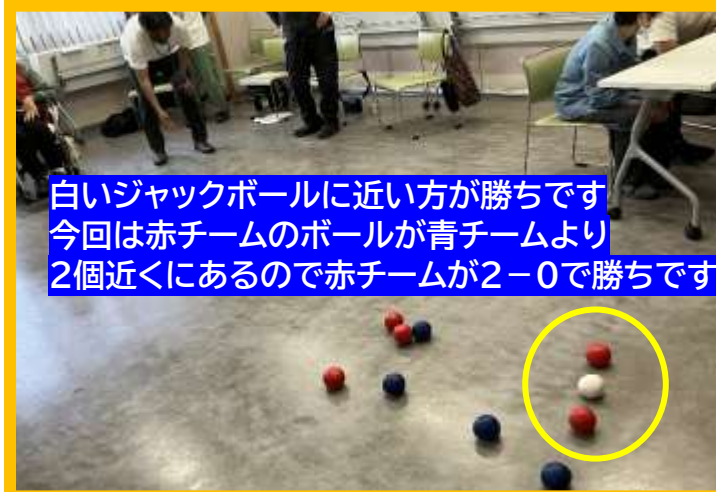
以後、ジャックボールに遠い方が玉を投げていく

勝敗のルール

ジャックボールを中心に、負けたチームのボールを内側に、いくつ勝ちチームのボールがあるかで点数が決まる

このエンドの得点は・・・

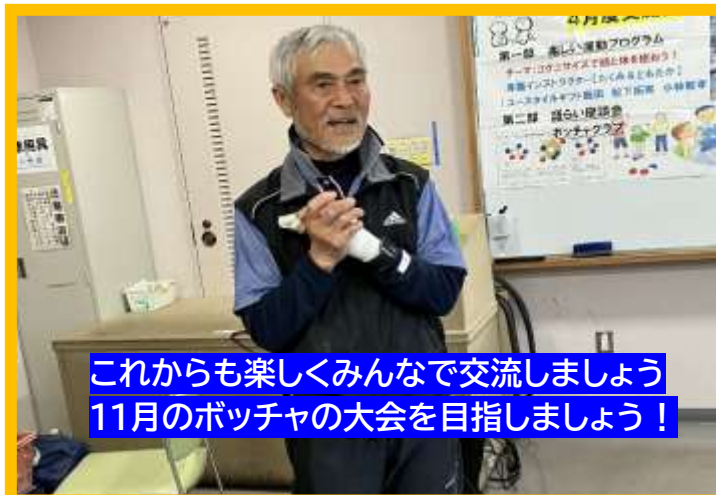
2-0



白いジャックボールに近い方が勝ちです
今回は赤チームのボールが青チームより
2個近くにあるので赤チームが2-0で勝ちです



マナくんこと宮脇さんも挑戦しました
ナイスショットを連発していました



これからも楽しくみんなで交流しましょう
11月のポッチャの大会を目指しましょう！



たくみ&ともたかも加わり支援者同士で
介護福祉の現場について真剣に討論しました