

ライフアスだより

折り紙を楽しもう



2025年11月号



11月11日は折り紙の日です。折り紙の楽しさや教育的な効果などを多くの人に知ってもらう目的で、1980年に社団法人日本折り紙協会によって制定されました。折り紙の日が11月11日になった由来は二つあり、一つは数字の「1」を正方形の一辺に見立て、11月11日で「1」が4つで正方形の折り紙になるということ。もう一つは11月11日が世界平和記念日であることから、平和を願う千羽鶴に、ちなんでいるそうです。手先を動かすことで認知症予防にも効果的な折り紙をぜひ楽しんでみてください。

折り紙の効果

折り紙は、紙を折って自分で好きなものを作ることができる遊びですが、子供が楽しめるだけではなく、大人にも様々な効果があります。

- ①集中力・忍耐力を養う
- ②想像力・創造力を養う
- ③記憶力を養う
- ④手先が器用になる
- ⑤空間認識能力を養う
- ⑥リラックスできる
- ⑦回想法で認知症予防に役立つ



折り紙が高齢者におすすめな3つの理由

①誰もが一度は経験したことがあり、親しみやすい
日本の伝統的な遊びでもあり、様々な折り方があり、簡単な折り方から始めることもできれば、難しい折り方に挑戦することもできるのが魅力です。

②認知症予防に最適

折り紙は脳トレになると言われています。子供の頃に誰もが一度は経験したことがある遊びで、記憶を頼りに昔作ったものを思い出すことは、心理療法の「回想法」に近いとのこと。

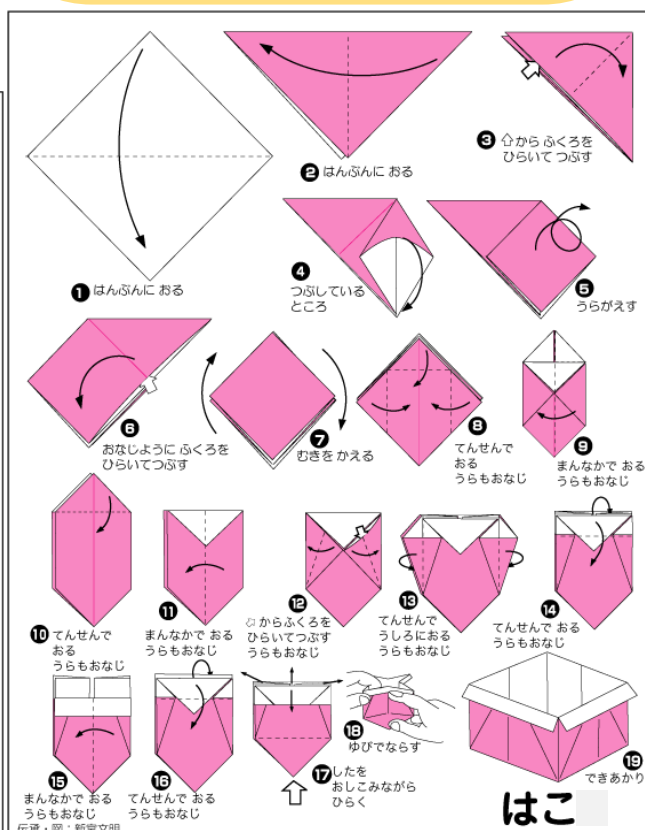
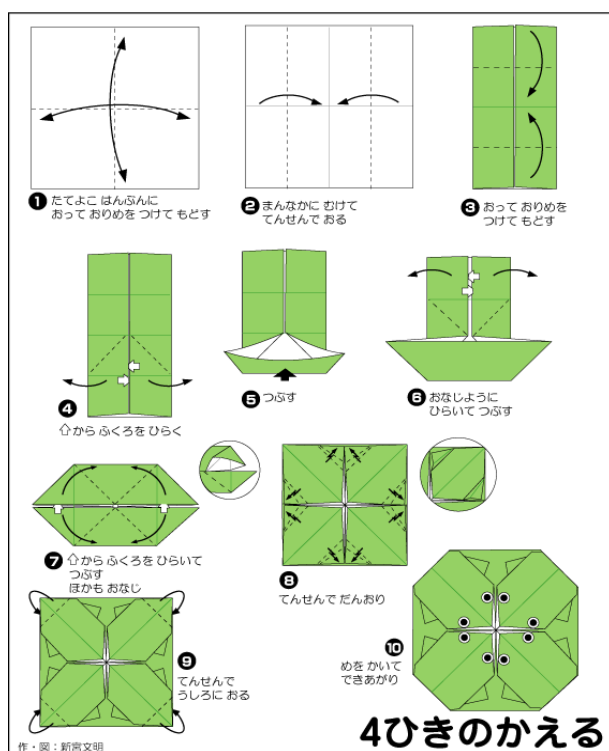
③作品を作ることで達成感が味わえる

自分に合った難易度の折り紙に挑戦をして、成功するたびに新しい折り方に挑戦していくことで、達成感を味わうことができます。達成感を味わうことで「チャレンジする心」が生まれてくるでしょう。



レッツ折り紙

今はネット上でたくさんの折図や折り方動画が公開されています。ぜひ作ってみましょう。



今月の折り紙

折り図を載せている
二つの折り紙を
折ってみました。

「はこ」は
途中までは
折り鶴の折り方で
折ることができます



「4ひきのかえる」は、
舟の折り方から
作れます。

比較的に簡単
に作れますので、挑戦し
て下さい。



脳トレ まちがいさがし 中級編

下のイラストの中にまちがいがあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります

出典：介護のみらいラボ



ライフアスレシビ

かぼちゃとミルクティーの蒸しパン

【材料（6個分）】

市販のミルクティー150ml

かぼちゃ100g

ホットケーキミックス200g



【作り方】

①かぼちゃは耐熱容器に入れて、ラップを
かけ、電子レンジで加熱。半分は皮を取り
除いてつぶし、半量は1センチ角に切る。

②ボウルにつぶしたかぼちゃとミルク
ティーを入れて良く混ぜる。

③②にホットケーキミックスを加えて、
さっくり混ぜる。

④できた生地をカップに入れ、1センチ角に
切ったかぼちゃをのせて、ラップはせずに
電子レンジ（600w）で1個につき1分半ほ
ど加熱したら、できあがり



まちがいさ
がしの答え

次回もお楽
しみに！！



新連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第1話 キヨさん流・薬の飲み方

訪問看護師のまどかさんが、今日何うのは一人暮らしの
キヨさん（82歳）の家。几帳面でしっかりものだけど、
ちょっと頑固なところもある利用者さんだ。

「キヨさん、こんにちは一。お薬ちゃんと飲んでます
か？」

「もちろん飲んでるよ！」

そう言ってキヨさんは得意げにコップを見せます。
でも、その中身は、、、真っ白。

「あれ？キヨさん、それ牛乳じゃないですか？」

「そうよ。だって薬は白い液体で飲むってテレビで言っ
てたのよ」

まどかさん、ちょっと焦ります。

「えっ！？それは白湯（さゆ）じゃないですか？」

キヨさん、ボカンとした顔の後、すぐにニッコリ笑って
一言。

「ま、どっちも身体にいいもんだから大丈夫ね」

まどかさんも思わず笑ってしまいました。

焦っていた自分がちょっと恥ずかしくなるほど、キヨさ
んのゆるーい一言が心にしみるのでした。

今日のひとこと

” 慌てるより、笑って治そう ” が健康の秘訣

つづく

