

たまちゃん通信

平成 28 年 12 月発行 82-6

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号
TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311
e-mail：honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

『NHKガッテン』増刊「健康」に 脳を元気にする「お手玉トレーニング」

『NHKガッテン』増刊「健康プレミアム」vol11(主婦と生活社)が、平成 28 年 11 月 28 日に発売されました。

この号では、総力大特集として『「脳」と「腸」を楽しくラクに活性化して若返る得ワザ』が取り上げられています。(写真右)

Part 1「脳」を元気にする簡単トレーニングは、「脳活の新常識」として 8 点の『新常識』を取り上げています。

2 番目に取り上げているのが「認知症はこわくない」で、6 つの方法が紹介されています。その 5 番目が、「昔遊びで認知症予防！」で、「脳を元気にする『お手玉トレーニング』」が登場します。(写真下)



お手玉にひと工夫で脳活性化

その内容は、「お手玉にひと工夫で脳活性化パワーアップ」、「ジャグリングによる脳の変化」(グラフ)、実践ドリ



ルとして 2 つの「脳を活性化するトレーニング」が図解されています。

そして、中央の本文は「実践者インタビュー」として、日本のお手玉の二人が話した「お手玉の魅力」が掲載されています。

武田信之理事は、「年齢をいうと、びっくりされます」と、今村シメ子師範代は「介護福祉士の資格も 67 歳で取得」と話しています。

本屋さんで、手に取ってご覧になってみてください。

和歌山の小学 3 年の江澤迪さん(2 段)がテレビに

和歌山市立高松小学校 3 年生の江澤迪(-いたる)さんは、お手玉 2 段を取得しています。『お手玉の先生になりたい』という迪さんのことが、九州のテレビ局の取材を受け、『未来の主演』「地球の子どもたち」のタイトルで、平成 29 年 1 月にテレビで放映されます。

テレビ東京が 1 月 7 日(土)17:15~17:20 に、九州放送(福岡)、テレビ愛知、テレビ大阪が、1 月 12 日(木)17:53~17:58 に放送されます。各放送エリアの方は、ご覧になってください。(情報は、和歌山のお手玉の会の森勝代会長から)