

今日より明日はもっと元気!

音読・歌 椅子ウオーキング 脳トレ などなど

頭と体の楽トレブック

コロナ禍の影響で外出を控えたため、体が急に衰えたと感じていませんか?
元気に生き生きと体も心も若返るようなことを紹介します。
一人でもできて、家族や友人、JA女性組織の仲間たちとも一緒に楽しめます。



抽選で愛読者100人に
プレゼント
ぜひご応募ください!



音読&歌

「声」を出さないと、体は衰えます。
音読&歌で「声筋」を鍛えながら、心も豊かに!

音読歌の3つのポイント

- 1 音読する時は、必ず「声」を出して読んでください。
- 2 ゆっくりと読んでください。リズムに合わせて読んでください。
- 3 目の前の字に集中して読んでください。

Q 音読歌のメリットは?

A 声を出して読むことで、声筋が鍛えられ、心も豊かになります。

Q 音読歌のデメリットは?

A 声を出さずに読むと、効果がありません。



わくわく脳トレクイズ

楽しみながら頭の体操 脳を刺激してイキイキ!

漢字のスケルトン
二重マスにできる四字熟語は?

データ推理クイズ
吾郎さんの居住地と栽培している野菜は?

新	料	居住地	野菜
計	店	北海道	キャベツ
行政	録	愛知	アスパラ
治	命	熊本	トマト
族	物	千葉	キャベツ
統	女	千葉	キャベツ
書	報	千葉	キャベツ



椅子ウオーキング&ボディリズム



歩くために
必要な股関節を
鍛えます

椅子ウオーキング



リズムに合わせて
体をたたき、
音を出します

ボディリズム

※誌面掲載の二次元コードから、動画をご覧いただけます。

みよこっぴ指ヨガ

手をもみほぐすと、心と体がリラックス。手や指が体の部位に対応しています。

ひと粒の種もみが
何百倍にもなる感動を
子どもたちへ



種もみから
稲を育ててみよう!



自分で育てた
お米が食べられる!



バケツで
稲が育てられる!

「バケツ稲」は食育体験のツールとして、JAのあぐりスクールだけでなく、小学校の理科や社会、総合的な学習の時間の中でも、稲作を学ぶ教材として広く活用されています。「ちゃぐりん」4月号別冊付録「バケツ稲でお米ができた! 観察ノート」は、小学校低学年から理解できるように、やさしく説明しています。まずはじめにバケツ稲を育てる楽しさと感動を伝えるまんがで、子どもたちのやる気を引き出します。そして、バケツ稲の育て方を成長過程ごとに示した図や解説と、成長を観察する栽培絵日記や栽培の豆知識などで、楽しみながら学べます。テキストも観察ノートも、これ1冊で!

JAグループの食育教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん
4月号
576円

定価(税込)
●普通月号 492円
●付録月号(1・4・8月号) 576円

