

あなたのモヤモヤ、スカッと解決★

モヤ×スカ カレンダー ~2017~

私たちが所属する「地域研究プロジェクト」では、認知症の啓発に焦点をあてて学生主体により様々な活動を展開しています。その中で、私たちは認知症の人と家族の会・愛知県支部様との意見交換を踏まえて、日々の介護等で抱えておられるストレスを少しでも発散できるものとして、本カレンダー(モヤ×スカカレンダー)を作成致しました。毎日のスケジュール管理だけでなく、間違い探しやユニークなストレス発散法を見て頂きながら、ほんの少しでも笑顔が増えればと思っています。なお、カレンダーの作成に際しては、認知症の人と家族の会・愛知県支部様の日向家のイラスト(画: ma-bo☆さん)を編集・加工させて頂きました。ご協力頂きました全ての皆様に御礼申し上げます。

作成日:11月30日

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員：社会福祉学部 准教授 斉藤雅茂
編集：西脇里保
協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案：ma-bo☆

1月

🌸 今月のストレス発散法

正月を満喫してみる 面白い特番がやっているかも！

今月の目標

間違いは5コ♥
答えは2月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼袋にお皿を入れて割ってみる。お皿の破片には気をつけよう
- ▼トイレトイレットペーパーを1ロール手で勢いよく巻き取ってみる。無心になれるかも
- ▼高カロリーな甘いものを食べてみる。幸せな気分になれるかも
- ▼時間を気にせず思存分寝てみる

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1元旦	2振替休日	3	4	5	6	7
8	9成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員：社会福祉学部 准教授 斉藤雅茂
編集：西脇里保
協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案：ma-bo☆

12月の答え
・おじいちゃんのハチマキ・ぼうきの長さ
・キラキラの記号の数・猫の影の大きさ
・猫の足跡

2月

🐾 今月のストレス発散法

思いっきり豆まきをしてみる
たくさん豆を準備しておこう！

今月の目標

間違いは5コ♥
答えは3月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼パソコンのキーボードをたたいてみる。はたから見ると、パソコンができる人みたい
- ▼空に浮かぶ雲を数えてみる
- ▼値段を気にせずに買い物をする。好きなものを好きなだけ買えるのは幸せ
- ▼部屋の模様替えをしてみる。懐かしいものが出てくるかも

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念日
12	13	14 ハンタイデー	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

作成: 日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
 担当教員: 社会福祉学部 准教授 斎藤雅茂
 編集: 西脇里保
 協力: 公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
 イラスト原案: ma-bo☆

1月の答え
 ・机の上にあるミカケの数
 ・おじいちゃんのお口
 ・こたつ布団の長さ
 ・お母さんの髪型
 ・おじいちゃんのお服の柄

3月

今月のストレス発散法

ひな祭りのお祝いをしてみる
お供え物の意味など考えてみよう！

今月の目標

間違いは5コ♥
答えは4月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼お風呂の水面を思う存分たいてみる。誰にも見られることなくストレス発散
- ▼食べたいものを思う存分食べてみる
- ▼ペットやぬいぐるみに愚痴を聞いてもらう。思う存分はきかしてきて
- ▼深呼吸をしてみる。3秒すって7秒はくのがポイント

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	1	2	3 ひなまつり	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 ホワイトデー	15	16	17	18
19	20 春分の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員：社会福祉学部 准教授 齊藤雅茂
編集：西脇里保
協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案：ma-bo☆

2月の答え
おじやんの口
・投げられた豆の数
・女の子の服の柄
・女の子の髪飾り
・猫の尻尾

4月

🌸 今月のストレス発散法

お花見をしてみる
桜が満開の時期に行ってみましょう！

今月の目標

間違いは5コ♥
答えは5月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ぬいぐるみに八つ当たりをしてみる。あなたの気持ちを受け止めてくれるはず
- ▼ほしかった物を買ってみる。人に自慢するのもいいかも
- ▼家にある時計をすべてしまい、自分のペースで行動してみる
- ▼真っ白な紙をペンで真っ黒にしてみる

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 昭和の日
30	<div data-bbox="347 1926 766 2045" data-label="Text"> <p>作成:日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト 担当教員:社会福祉学部 准教授 斉藤雅茂 編集:西脇里保 協力:公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部 イラスト原案:ma-bo★</p> </div> <div data-bbox="895 1926 1460 2045" data-label="Text"> <p>3月の答え ・女の服の色 ・女の服のマーク ・糖のイロ ・女のイロ</p> </div>					

5月

今月のストレス発散法

こいのぼりの数を数えてみる
予想を立ててから数えると楽しいかも！

今月の目標

間違いは5コ♥
答えは6月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ 不平不満を紙に書いてちぎってみる。大きい紙に大きく書いて破るのもあり
- ▼ 床や壁、家具の木目を数えてみる。意外と楽しいかも
- ▼ 行きたいところへ出かけてみる。近くでも遠くでも行ってみよう
- ▼ シャボン玉をふいてみる。屋根まで飛ばしてみよう

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14 母の日	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員：社会福祉学部 准教授 齊藤雅彦
編集：西脇里保
協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案：ma-bo☆

4月の答え
おしんちゃんのスラッパの色
おしんちゃんの服のチャック
おしんちゃんの服のチャック
おしんちゃんの服のチャック
おしんちゃんの服のチャック

6月

🌂 今月のストレス発散法

家族で散歩に出かけよう 新しい発見があるかも！

今月の目標

間違いは5コ
答えは7月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ 家族や友だちの食べ物をこっそり食べてみる
- ▼ 匂な食べ物をぜいたくに味わってみる。匂の味を堪能しよう
- ▼ ひとりで抱え込まずに人にたくさん甘えてみる
- ▼ アリの通行を妨げてみる。アリさんごめんなさい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6 <small>日本福祉大学創立記念日</small>	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18 <small>父の日</small>	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
 担当教員：社会福祉学部 准教授 齊藤雅彦
 編集：西脇里保
 協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
 イラスト原案：ma-bo☆

5月の答え
 ・お父さんの服の袖の長さ
 ・お父さんの靴下
 ・女の子の靴下
 ・猫の模様
 ・お父さんのメガネ

7月

今月のストレス発散法

海に向かって叫んでみる
周囲を確認してから叫ぼう！

今月の目標

間違いは5コ
答えは8月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼着なくなった服を破いてみる。破った服はぞうきんとして再利用しよう
- ▼リラックスできる音楽を聴いてみる。目をつぶると効果が高まる
- ▼まる一日有給をとって仕事や家事をお休みしてみる。自分の好きなことをしよう
- ▼小さな嘘をついてみる。だれにも迷惑をかけない嘘にしよう

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	<p>作成: 日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト 担当教員: 社会福祉学部 准教授 斉藤雅茂 編集: 西脇里保 協力: 公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部 イラスト原案: ma-bo★</p>				

4-2014年7月の週の土曜日の
土曜日の午前中
藤本の手帳の中の読者の声
読者の声

8月



今月のストレス発散法

スイカ割りで気分爽快

スイカを袋に入れておくと片づけが楽かも！

今月の目標



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています!)

- ▼豆腐やミンチをこねてハンバーグを作ってみる。思いっきりこねよう
- ▼カラオケに行き、大声で歌ってみる
- ▼自分のいいところを褒めてみる。自分の日ごろのがんばりを認めよう
- ▼王様になった気分で街を歩いてみる

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

作成:日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
 担当教員:社会福祉学部 准教授 齊藤雅彦
 編集:西脇里保
 協力:公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
 イラスト原案:ma-bo☆

7月の答え
 ・ギザギザ記号の位置
 ・雷マークの大きさ
 ・おしやんの服
 ・おしやんの歯
 ・おしやんの口のしわの数

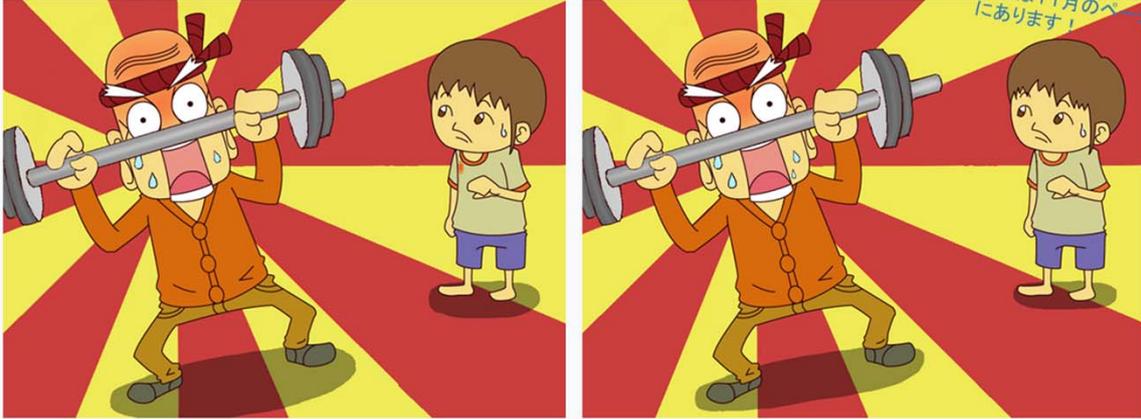
10月

今月のストレス発散法

運動をして汗をかいてみる
汗をかいてスッキリ！

今月の目標

間違いは5コ
答えは11月のページ
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ 割り箸を折ってみる。木が刺さらないように気をつけて
- ▼ 歯ごたえのあるものを噛んでみる。スルメやナタデココなど好きなものでOK
- ▼ アロマをたいてみる。部屋を自分好みの香りにしよう
- ▼ 何も考えずに散歩をしてみる。いつもと違う景色が見られるかも

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9 体育の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31 ハロウィン	1	2	3	4

作成: 日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員: 社会福祉学部 准教授 齊藤雅彦
編集: 西脇里保
協力: 公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案: ma-bo☆

・お父さんとおじいちゃんの頭に被さる葉
・温泉の水位
・温泉を囲む岩の色
・木に生い茂る紅葉の数
・温泉に浮かぶ紅葉

9月の答え

11月

今月のストレス発散法

食欲の秋 旬の食材を食べてみる！

今月の目標



間違いは5コ♡
答えは12月のページの右下
にあります！

その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ 梱包などに使うプチプチをつぶそう
- ▼ スポーツに没頭してみる。新しいスポーツに挑戦してみるのもいいかも
- ▼ 美容室に行ってみる。思いっきりイメージチェンジをしてみよう
- ▼ ビニールテープを裂いてみる。スーッと裂けると気持ちがいい

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3文化の日	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15七五三	16	17	18
19	20	21	22	23勤労感謝の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

作成：日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
 日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
 担当教員：社会福祉学部 准教授 齊藤雅彦
 編集：西脇里保
 協力：公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
 イラスト原案：ma-bo☆

10月の答え
 ・ダンスの長さ
 ・影の大きさ
 ・おじやんの長髪
 ・男の子の服の太陽のマーク
 ・男の子の前髪

12月

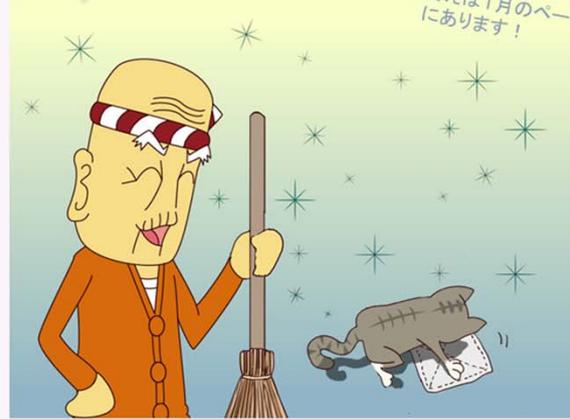
今月のストレス発散法

大掃除で気分転換

掃除用品を新調するとやる気が上がるかも！

今月の目標

間違いは5コ
答えは1月のページの右下
にあります！



その他のストレス発散法(私たちはこんなことをやっています！)

- ▼ いらない紙をハサミで切ってみる。自分の指は切らないように気をつけよう
- ▼ たまには晩酌してみる。がんばった分だけおいしく感じる
- ▼ 氷をたたいて割ってみる
- ▼ 自分に都合よく解釈してみる。問題解決につながるかも

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
24	25 クリスマス	26	27	28	29	30

31

作成: 日本福祉大学 社会福祉学部 月城奈々 西脇里保
日本福祉大学地域研究プロジェクト 認知症啓発プロジェクト
担当教員: 社会福祉学部 准教授 齊藤雅茂
編集: 西脇里保
協力: 公益社団法人 認知症の人と家族の会・愛知県支部
イラスト原案: ma-bo☆

11月の答え
・焼き芋の大きさ
・女の子のよだれ
・焼き芋を刺した木の枝
・女の子の結んだ髪の毛の本
・猫の口