

みんなのサロン

名田幼稚園の巻

おかあさん、あのね…



きもと あかり ちゃん (6さい)

いつもおいしいごはん
つくってくれて
ありがとう★
またカレーつくってね♥

おとうさん、あのね…



くすもと かりん ちゃん (6さい)

いつもたのしいところに
つれていってくれて
ありがとう★
だいすきだよ♥

生活支援 コーディネーターの部屋

Vol.30

私たちが
生活支援コーディネーターです



金子 寛子



望月 翔太

今回は、湯川地区で実施している「絵手紙の集い」を紹介します。

絵手紙には「考える、想像する、選ぶ、決める、思いを伝える、表現する」といった思考過程があります。参加者が集い、地域の交流の場にもなっています。



○開催日時…毎月第3火曜日

午後1時半から午後3時まで

○場所…アイン薬局2階（北出病院前）

○参加費…100円

○申込…不要。誰でも参加可能。

○問い合わせ…黎明董会（れいめいすみれかい）

☎02・50200

（健康長寿課 ☎03・55551 FAX 03・23990）

マイケルの花まるエッセイ

ルービックキューブ

ルービックキューブを揃えてみたいと思ったことはありませんか？今ではネットの説明動画のおかげで、これまでに簡単にようになりました。子どもの頃は、ルービックキューブの1面を完成させるのが精一杯でした。当時は、ルービックキューブの1面ずつ、色を揃えないといけないと思っていました。しかし、それは間違っていました。揃える方法にはさまざまなものがありますが、基本的な考え方は、最初に下の層、次に中間の層、最後に上の層というように、キューブを層ごとに完成させることです。「ルービックキューブ 初心者向け」でネット検索すれば、基本を学ぶことができます。ここでは、始めるためのヒントをご紹介します。①まず、色が辺の中心に合うように白い十字を作ります。②次に、写真の様に奥の2つの層を回転させます。角へ白い面を所定の位置に移動し、奥の2つの層を戻して、角を白い面で揃えます。③同じように残りの3つの角も白い面で揃えれば、最初の層は完成です。これができたら、素晴らしいですね。2層目と3層目は説明が少し難しいので、動画をご覧ください。ただ、か、私に聞いてみてください！

初心者向けの方法でキューブを完成させることができましたら、次はCFOPメソッドを学びましょう。CFOPとはクロスを揃える（Cross）、下2段を揃える（First 2 Layer）、上段の向きを全て揃える（Orientation of Last Layer）、上段の位置を全て揃える（Permutation of Last Layer）の略です。CFOPメソッドを3か月練習した結果、私のベストタイムは36秒になりました！

