

2012年 11月22日 木曜日

## 矢田北食事会に行きました！



ディサービスセンター花嵐  
矢田地域包括支援センター

白樫・佐藤  
寺澤

矢田北会館（照ヶ丘矢田）の大阪市ふれあい型食事サービスに参加しました。

今回は八町会のボランティアさんたちが食事を作られ、彩うつくしく、味付けもおいしく、みなさん会話をしながら楽しく会食をされていました。ただ、この場に来れる人はいいのですが、いろいろな事情で来れない人のことが心配ですと地域の役員の方は話しておられました。

食事後は、ディサービスセンター花嵐の白樫さんと佐藤さんから、11月22日の記念日が、いい夫婦の日、ポタンの日、大工さんの日と紹介し、由来まではわかりませんと話すと、参加者から笑い声が漏れていました。

次に座ってできる運動をと、手を前に出してグー、チョキ、パーを繰り返して行い、それを徐々に早く繰り返したり、



左：佐藤さん 右：白樫さん



口ではグーと言って、手はパーの形、またパーと言って、手はグーの形をと、考えながら言葉と手の動きを同時に行い、ずれたりするのも楽しんで運動をされていました。

続いて「あんたがたどこさ、肥後さ、肥後どこさ、熊本さ・・・」の歌を唄いながら、「さ」の言葉で手を叩く、反対に「さ」以外の言葉で手を叩き、これもなかなか合わせにくいのですが、みなさん笑いながら行われていました。

最後に深呼吸を行い、これから冬場になると空気が乾燥し、風邪をひきやすくなるので、呼吸を整えることで心肺機能を高めて、少しでも予防できますと締めくくりました。