

2013年 11月28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

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。

今回は六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。

食事後は、区社会福祉協議会・地域支援担当の方から、「さわやかセンター」で行われている大阪市介護予防事業「はつらつ健康教室」の紹介と参加するための基本チェックリストの記入などについて解説がありました。

矢田地域包括支援センターが介護・福祉の相談窓口であること伝えさせていただきました。



ディサービスセンター花嵐の佐藤さんから、座ってできる体操を紹介。

最初に指の運動を親指から順番に指に番号をつけて、「一、二の三、二の四の五と・・・」の歌に合わせて、指を折り曲げていくのですが、順番が違うと上手く指の折り曲げができなかったりし、みなさんから笑みがもれていました。



次に一で頭の上で手を合わせて、二で手を胸に、三で走るかっこう、四で手を前に出して、五で手を下で合わせるポーズで、歌に合わせて手の動きを行いました。歌が早くなると手が間に合わなくなるのですが、みなさんずれたりするのも楽しんで運動をされていました。

