

2014年 3月 27日

# 矢田北食事会に行ってきました！！



参加者：

デイ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（照ヶ丘矢田）の大阪市ふれあい型食事サービスに行ってきました。町会のボランティアのみなさんが食事の準備をしてくださり、ちょうど桜の開花時期とも相まって、散らしずし、季節の果物、桜餅と春の彩も華やかに、みなさんおいしくいただきました。



食事後にデイ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みなさんに紹介。手ぬぐいを両手で持ち、両手のばし、上げ下げ、肘の曲げ伸ばし、上体倒し、上体ひねりなど、一つの動作を10回ずつ行い、体をほぐしていただき、また日頃使われない筋肉も動かすことができました。

何も持っていないと力が入らないのですが、手ぬぐいを両手で持つことで、両手に力が入れることができるようになり、腕を伸ばすこともしっかりできていました。

また指の体操を一、二、三、四、五と指を立てて、「いち、に、さん、にの、しのご」と歌いながら、両手で指を動かしていくのですが、指がうまく動かなかったり、順番通りに動かないなど、みなさん笑いながら楽しく体操ができました。

今回は、デイサービスセンターから手ぬぐいを持参しましたが、人数分がなかったり、プリントで動作を指示しましたが、3枚あり、どの体操の説明かわからなかったり混乱があり、次回の準備の教訓にしたいと思います。

