

2014年 7月24日

矢田北食事会に行ってきました！



デイサービスセンター花嵐 中平
矢田地域包括支援センター 寺澤



7月の第4木曜日の矢田北会館（照ヶ丘矢田）の大阪市ふれあい型食事サービスに行ってきました！ 猛暑が続く中、夏バテ予防には豚肉がいいよと町会のボランティアさんたちが準備してくださった、豪華なお弁当をみなさんと一緒においしくいただきました。満腹です（笑）

お食事の後 東住吉警察から、防犯についてと自転車による交通事故が増えているので、交通法の解説や自転車の乗り方や周りに注意してくださいとユーモアを交え、みなさんの笑いを誘いながら、わかりやすくお話しをされました。



矢田地域包括支援センターからは、熱中症の予防について、大阪市の案内を使い、部屋を涼しくすることとこまめに水分を摂られ過ごされるように話しました。

また8月2日の「ふれあい夏祭り」も紹介し、ご家族で涼みに来てくださると案内しました。



デイサービスセンター花嵐の中平さんがデイで行われている棒体操を紹介。デイで使われている棒を、みなさんに両手で持っていただき、1、2、3と中平さんの掛け声に合わせて、上げたり、下ろしたり、回したり、棒を持つことで、伸ばしにくい筋肉も伸ばせるようになります。

ますと、座っていながらも日頃使わない筋肉を動かす運動を一緒に行いました。

掛け声のテンポを上げながら、みなさんテンポに合わせて熱心に体を動かされ、こうしたら動かせると隣の人と話しながら、笑いの中で体操を行いました。

