

2016年11月24日 木曜日

矢田北食事会に行きました！



デイサービスセンター花嵐 佐藤
矢田地域包括支援センター 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。

今回は十二町会のボランティアさんたちが食事をつくっていただき、彩りうつくしく、味付けもおいしく、みなさんお話しをしながら楽しく会食をされていました。



食事後は、東住吉消防署の方から、「秋の火災予防運動」、防火・防災についてのお話しをされました。

矢田地域包括支援センターからは、介護・福祉の相談窓口であることを伝えさせていただき、介護も予防が大切ですとお話しいたしました。



デイサービスセンター花嵐の佐藤さんから、転倒についてクイズでみなさんにお答えいただき、知識としては十分理解いただけていることがわかりました。



次に座ってできる運動を行い、はじめに腕を前、横、上に順番にあげて行き、次に順番を変えて腕を動かしていくことで、体と頭の体操になりました。これは家で1人でも出来ますし、座って行えるので、これから冬になり体がこわばるので、体をほぐすにはよいと思います。