

8月1日、第105回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。開会少し前、俄かに空が暗くなり、開会時刻の13時30分、まるで開催を告げるかのように雷鳴が轟き、振り出した強い雨がシニアの皆さんの足を止めてしまったのでしょうか。参加人数はいつになく少ないことに。

シニア：8名（会場 7名／ZOOM 1名）

講師： 1名

葛が谷ケアプラザ：1名

葛が谷薬局：1名

スタッフ：12名

計： 23名（会場 22名／ZOOM 1名）



足許の悪い中、参加いただいた皆さんのためにも、スタッフ一同張りきって会を盛り上げます。冒頭挨拶はやはり「暑さ」の話題に。代表からは、前週末に開催された地元自治会の「夕涼み会」が「サウナ会」になってしまったことが紹介されました。また社会保険労務士資格を持つスタッフからは、熱中症で医療機関を受診した場合、比較的症状が軽い場合でも9,000円、一晩入院すると5~9万円、重症で2晩以上だと10万円を越えたと。エアコン電気代を節約して、熱中症に罹った

ら結果的に高いものになってしまうとの試算。エアコンを使いましょうとの話がありました。ケアプラザのケアマネジャーさんからも「窓を開けて、風が通るからエアコンはつけないはダメ」と。加えて、広報「ふれあいくん」と「介護者のつどい」のパフレットを配布いただきました。葛が谷薬局さんからは8月の健康カレンダーをいただきました。いつも有難うございます。また夏休みとあって、小学校3年生のスタッフのお孫さんも手伝いに来てくれました。

さて、本日の講話は、地元荏田南中学校の元校長、榎登志裕先生の「温泉に行こう」です。先生は現在でも地元小学校で教鞭を執られており、荏田南地区とは深い御縁があられます。その先生の多彩な趣味の一つが「温泉巡り」。話を始めたら、大学の1年分の講義ぐらいは楽々こなせるぐらいの知見と経験をお持ちですが、今回は時間の関係で主に東北地方の秘湯に絞ったお話でした。まずは「頓知クイズ」で気持ちをほぐし、実際にご自身が訪れた経験を長年の教職で鍛えられた話術でお話にいただきますの、聞いているこちらにも実際に足を運んだかのような気持ちになれます。講話で紹介された中で、特に先生のお好みが高森県の「不老ふ死温泉」の波打ち際の温泉だそうで



す。 1時間弱のスライドとトークの温泉巡り旅を堪能いたしました。 筆者も紹介いただいた数々の温泉の中から一つでも二つでも挑戦してみたい気分になりました。 楽しく貴重なお話を有難うございました。

誕生日コーナーはスタッフ2名が8月生まれでした。 誕生日を切っ掛けにフィットネスジム通いを始めるとのこと。

続きまして、参加者リーダーによるお喋りタイムです。 皆さんの話題は季節に相応しい



「花火」の思い出に。

- ・ 地元横浜のみなどみらいの花火大会は必見。 25分間に2万発という濃密さ
- ・ 子供時代を過ごした仙台からほど近い北上川の花火大会の記憶
- ・ 今は無き市ヶ尾「鶴見川花火大会」の思い出
- ・ 札幌「豊平川の花火大会」で子供が最初の一発の轟音で泣き出し、無念の退場

などなど、皆さん夏の記憶は花火ですね。

また、「自治会の夕涼み会の抽選で自分は何も当たらなかったが、近くにいた小学生から景品の桃をもらった」とのこと。 素敵な思い出になりますね。

お喋りの後は、体操です。 リーダー曰く「夏なので、フラを取り入れた動きを考えてきた」との前置きで・・・

- ・ 椅子に座ったままで、時計の針の角度で少しずつ回していきます。痛いと感じる角度で

は息をはくと楽になります。

- ・ 上半身を左右に捻じります。

お次は立って、

- ・ 腕を上方に伸ばして、背伸び。 左右に傾けながら脇を意識。
- ・ 前屈





最後はフラの動きで

- ・手首、腕、肩を柔らかく、しなやかに
- ・そして足を前後左右に動かしてハワイを思い浮かべました。

いつも工夫を凝らした運動を有難うございます。

締めは合唱「ふれあい丘の街」、歌詞を伏せて唄う練習をしました。
次回は9月5日（火）講師はケアプラザの原看護師です。