

10月3日、第107回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。日中は少し汗ばむくらいの秋晴れでしたが、流石に空気は爽やかで、酷暑だった夏に足が遠のいていたシニアも顔をお見せになり賑やかな集りとなりました。



シニア	18名
葛が谷ケアプラザ	1名
葛が谷薬局	1名
見学	1名
スタッフ	11名 + zoom 1名
計	32名 + zoom 1名

冒頭代表から「気候も良くなったので、是非外出してどんどん歩きましょう」と参加者に呼び掛け。また来月11月のカフェに「ボケてもがんでも死ぬまで我が家」の著者、田中奈保美氏がお見えになるとの紹介がありました。著書は医師である夫が認知症を患い、そして癌発覚から看取りまでの介護と看護、そして夫との触れ合いを日記調に纏めたものです。

スタッフからは、90歳になる母親が荏田南文化祭で三味線演奏を披露予定であることの紹介があり、別のスタッフから、歌唱グループ「荏田南の歌声」も出演予定との話がありました。この他にも秋は地域イベントが複数開催されます。10月7日にはセンター南のスキップ広場で「都筑ポップフェスティバル」が、10月22日には荏田南地区社会福祉協議会主催の「シニアサロン」が荏田南中学校で予定されています。



葛が谷薬局さんからは、手指消毒用アルコールの自動サーバーを提供するとの有難い申し出をいただきました。希望者には次回11月のカフェでお渡し予定です。

希望者には次回11月のカフェでお渡し予定です。

本日の講演は「アニメと寄り添い脳トレ」と銘打って、スタッフの宮嶋さん手造りのクイズに挑戦します。「楽しく頭を使って、ちょっと難しいぐらいがトレーニングになる」とのこと、少しひねった問題に取り組みます。ここでもう一つだいじなこと、「問題を声に出して読む」と視覚に加えて聴覚からも脳に刺激が伝わり、トレーニングの効果が増すそうです。「誰でも知っている俳句の一部が他の言葉に置き換えられたもの」「良く利用する地下鉄グリーンラインの駅順が入れ替わったり、抜けていたり」「ひらがな表記の計算式、例えば（さんたすごひ



くよん)」「名産、名物の県名当て」などを皆さんで楽しみました。 宮嶋さん有難うございました。

続いて「今月の誕生日」は筆者一人だけでした。 昔で言う「古希」となりましたが、今時



70歳で「希な長寿」というのは当たりません。 代表からは、「サザエさん」のお父さん、髪の毛1本だけの「磯野浪平」の年齢設定が実は54歳である。そして及川光博、福山雅治も54歳。 ひと昔前と今では、全く違うとの話。 頭髪のことを言われると辛い筆者で

はありますが、兎も角、30名以上の参加者の happy birth dayの歌声を独り占めました。 素敵なお祝い、感謝です。



そして、参加者リーダー司会によるお喋りタイムのテーマは「人生どう生きるか」

美味しいものを食べて幸せ、いろんな所に旅に行って幸せなどと言うけれど、

美味しいものを食べることに、旅にでること、それ自体が幸せなのではない。 食べる時間、旅する時間を自身の大切な家族や友人と共有することが幸せなのだ。 また、人間の真の「実力」とはつまるところ「人柄」であるとも。 話題は、近隣自治会の会長を80歳代後半で立派に努められている男性について、 この会でも唄う「ふれあい丘の街」のスライドにも数多く使っているパステル画も長く趣味として続けておられ、その画風にお人柄が滲んでいる。 趣味と言え、俳句を嗜む参加者からは「声出せば力が出るぞ青ガエル」との紹介がありました。

また、別の参加者は、「趣味のジョギングとソフトボールを出来る限り続けていきたい」との思いの披露がありました。 また、今回初参加である有料老人ホームの介護士さんから「皆さんのお話が大変参考になった。 仕事に活用したい」との言葉も。





お後は、体操のお姉さんのリードの下、足首の上げ下ろし、ふくらはぎのマッサージ、足踏み、足の左右前後への振り上げ、振り下ろしと、まずは下半身。そして、体側伸ばし、肩周りのストレッチなど上半身を動かしました。お疲れ様でした。

最後は「ふれあい丘の街」で前述の水彩画を楽しみながら合唱で会を締めくくりました。



次回は11月7日、都筑警察署による「交通安全」講話です。