

12月5日（火）第109回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。当日は寒々とした曇天でしたが、年に1度のX'masコンサートとあって、サンタクロースの装飾が凝らされた会場は多くの参加者で温かいムードに包まれました。

シニア13名＋ zoom2名

講師1名

見学2名

葛が谷ケアプラザ1名

葛が谷薬局1名

スタッフ13名

計 会場31名＋zoom2名



冒頭、代表から、若い頃に大山街道（国道246号線）を赤坂見附から大山まで何回かに分け踏破したことが紹介されました。最近では西国街道をネット上で歩いているそうです。世の中、便利になり過ぎでしょうか。それを受けて、筆者は昔、酔いに任せて六本木から自宅まで歩いて帰ろうとして、途中溝の口で挫折、タクシーを拾ったことを思い出しました。（改めて調べたら六本木から溝の口まで14キロでした）

スタッフからは、荏田南文化祭で三味線で民謡を披露し、会場との一体感を味わったこと。

川和町駅近くでブックカフェを開催、NT内とは一味異なる趣を感じたこと。年齢を重ねると1年が短く感じるのは、日々の充実感が足りないからとの話も。限られた人生を少しでも長く感じられるようになりたいものです。また、あるスタッフからは、事業立ち上げて東京ビッグサイトの展示会に出展予定であることが紹介されました。



葛が谷地域ケアプラザさんからは、広報紙「ふれあいくん」と訪問販売のトラブル・詐欺などへの注意喚起チラシの配布がありました。

さて本日のメインイベント 中川ともゆきさんによるX'masコンサートです。楽譜の前に立った中川さんはおもむろにギターのチューニングを始めました。ギターの弦の張りは室内の温度や湿度に影響されるため、会場に入ると演奏の前に調整が必要だと。「人間も同じ、体温が1℃下がると免疫力が30%低下すると言われている。全身に血液を循環するには、血液を大量に必要とする大脳を休ませることが重要。覚醒と睡眠の中間「変性意識」状態で血流を全身に回すと免疫力もアップするそうです。流石の音楽セラピストですね。とてもためになるお話でした。そして中川さんのテーマ曲、ドボルザークの「ユーモレスク7番」に乗ってコンサートの幕が開きます。構成とスピーチの巧さは相変わらずで、ぐ

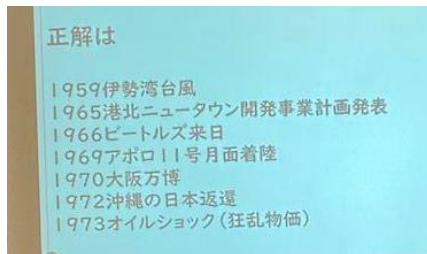


んぐん引き込まれます。 明治から平成まで日本の音楽界の発展の歴史を織り交ぜながら、懐かしい歌が続きますが、「コロッケの歌」では揚げ物の名前を10個挙げる。この曲名は？で「誰か故郷を思わざる」。「リンゴの唄」では赤い食べ物を10個などなど、随所に脳トレ音楽セラピーを組み込んだメドレー全22曲でした。 皆さん大いに楽しみ、脳を活性化しました。 有難うございました。

コンサートの後はお茶とお喋りで一休み。 いつもはお茶のペットをお出ししているのですが、今回はX'masということで、ちょっとお洒落にコーヒーや紅茶に加え、スタッフからのメッセージカードを添えたお茶菓子詰合せもお配りしました。



12月の誕生日の方はスタッフ1名。「年末の慌ただしさの中での誕生日というのはずっと嫌だった。 こんなに多くの人に祝って貰うのは人生初。 とても嬉しい気持ちで一杯」とのことでした。



お次は脳トレコーナーです。 お題は3つ。「昭和40年代の歌謡曲の間違い探し」、「文章計算問題」、「歴史的な出来事を年代順に並べる」では、“月の石” “大阪万博” “ビートルズ来日” “沖縄返還” などに混じって“港北NT開発事業計画発表”が。 実はとても古く1965年だったそうです。勉強になりました。

そして、恒例の参加者リーダーの「お喋りタイム」では、御自身の「老い」について話が進みます。「自分では若いつもりでいたが、先般、夫を亡くしてから途端に周囲から “年寄り扱い” される。 気にかけて貰っていることが、嬉しくもあり、やるせなくもある」と。 自分で自分を元気づける気持ちを持ち続けたいものですね。





さて体操コーナーです。 毎回のカフェでの体操メニューを考えることで気持ちが充実すると仰るリーダーの本日のメニューはお餅を食べる機械が多くなるこの季節に相応しい「嚙下体操」で喉ぼとけ周辺をマッサージ。 大掃除の窓ふきの動きを取り入れた腕、肩回り運動などに取組み、少しきつめのスクワットなどに挑戦しました。



当日は、センター南の認知症カフェ「とんとんセンター南」の関係者も来場、コロナで活動休止していたが、近々再開予定とのご挨拶がありました。

最後は「ふれあい丘の街」の合唱で今年最後のカフェを締めくくりました。来年最初のカフェは新年1月9日（火）の開催です。

それでは、みなさん良いお年をお迎えください。