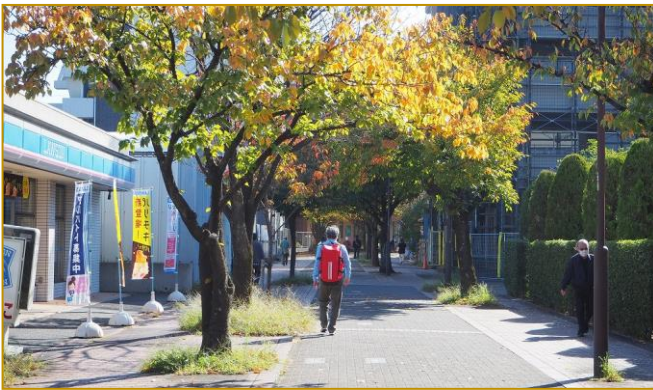


ウォーキング・シニアサロンに参加して

主催 荏田南地区社会福祉協議会

秋の朝の清々しい空気の中で、仲間と語り、ウォーキング・脳トレ・握力測定・大道芸の見学・ヨガ体操などを楽しみ、身体と脳を働かせてみませんか。そしてお別れにお土産をいただいて解散する。これが所要時間約1時間30分、70歳以上の元気な高齢者の集いのウォーキング・シニアサロンの案内状でした。

紅葉の桜並木のトンネル「ほほえみロード」を通して受付の第一会場「こもれび広場」に向かう。その途中でシニアサロンに協力している葛が谷薬局のSさんと出会う。



↑ 「ほほえみロード」の桜並木 頭上は赤や黄色の葉が広がり、足元も赤と黄色の葉が色さまざまに敷き詰められている。 こもれび広場に到着した。



↑ 受付を待つ長い列



↑ 受付を終わり、出発を待つ人々

集合場所の「こもれび広場」には、大勢の参加者が集い賑わっている。顔見知りの方もおり、和やかな雰囲気ではじまりを待ちました。ここも色とりどりの落ち葉が一面に敷き詰められています。



鴨池公園 池にカルガモが、時にはカワセミが飛んできて羽を休める

さあ～、出発だ！

鴨池を右手に見て第二会場の鴨池前広場へ向かう。ここで握力テストを受ける。



おお、見えてきたぞ！



到着だ！

鴨池前広場



握力測定

握力は全身筋肉のバロメータです。自分の状態がチェックできる。

ボクの握力は、左手 30 kg、右手 27 kg でした。年齢並の握力です。でも、最近は一万円札をつかみ損ねて落とす体験を時々しています。

握力が弱くなってきたためでしょうか。しかし最近は一万円札に触れるチャンスがグッと少なくなりましたのでつかみ損ねることはなくなりました。

握力測定後ここから第3会場「まんまる広場」へウォーキングで向かいました。

これより低いと要注意!?

全身の筋力低下が疑われる握力の目安

	65歳未満	65歳以上
男性	39.5kg未満	29.5kg未満
女性	23.5kg未満	16.0kg未満

年齢・男女別の“要注意”の目安。該当する人は全身の筋力量が低下しているおそれがあるが、けがやリウマチなどによって握力だけが弱くなっている場合もあります。
データ提供 © 久山研院より

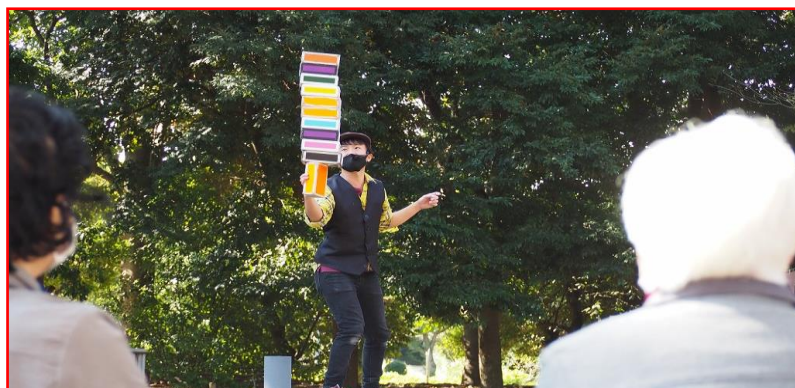
ボクの握力

あなたの握力 右 : 27 Kg 左 : 30 Kg

まんまる広場

ここで大道芸人の芸を見て頭と心をほぐしたあとに脳トレクイズを行い、正解すると賞品がいただける。

若い大道芸人の芸



若い大道芸人の芸を見て、野毛大道芸大会の風景を思い出した。大道芸が終わり、いよいよ脳トレクイズだ。こもれば広場の受付でもらった首からかける名札の裏に漢字が一文字、カラーで大きく書いたカードが入っている。

思い出:野毛大道芸大会 2018.4

同じ色の文字の人が4名集まり、4つの漢字から歴史上の思いつく人物の名前を探し当てるのだ。

ボクのカードは「作」と書いてある。緑色の文字のカードを持った人が4人集まった。4枚のカードは晋・高・作・杉であった。

集まった4人の頭脳は若々しくて、すぐに正解を出すことができた。答えは高杉晋作であった。

晋

高

作

杉

でも、ボクの脳力では、歴史上のどのような人物だったのか思い出せない。小説「鞍馬天狗」に出てくる少年の名前だったかしら？

(帰宅して調べてみたら) 高杉 晋作 (たかすぎ しんさく) : 日本の政治家、軍人。幕末長州藩の尊王攘夷志士として活躍。奇兵隊など諸隊を創設し、長州藩を倒幕に方向付けた・・・とあった。そうか、思い出したぞ。

名前は頭に浮かんだが、何時の人か、どのような人なのか、さっぱり分からない。物事をいい加減に憶えてるからだろうか。もしかすると、認知症かな。

正解したグループに記念の景品が贈られた。



いただいた記念の景品



我が家に仲間が増えたぞ

大道芸人は帽子を募金箱のように皆さんの前に差し出した。ボクは思わずコイン数枚を入れてしまった。

まんまる公園は真ん丸の形をした原っぱ公園である。周囲に小高い土手を築いている。大雨が降ったときに、ここに雨水を貯めるように造られた。

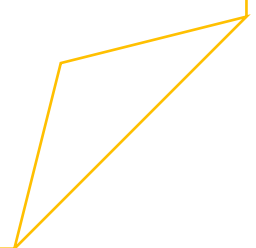
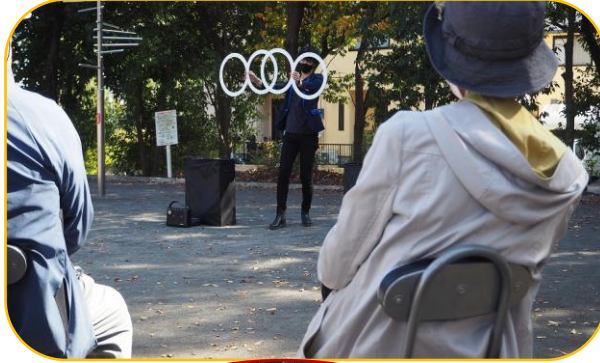
40年ほど前に、この付近一帯を横浜市の副都心として整備する構想が生まれた。そ以前は森と林と田畑の田園地帯であった。

都市として整備すると、流域に降った雨が一気に鶴見川とその支流に流れ込むようになり、下流域で洪水が発生する恐れが大きいため、上流の開発区域に一時的な雨水貯留池をたくさん造成して、一時的に雨水を貯留して雨が止んだ後に貯留した雨水を少しずつ下流へ流すことで、下流域の洪水を未然に防ぐことを目的として造られた。この近くには東方公園、川和富士公園などが貯留地として整備されている。



数日前のまんまる広場

再び鴨池前会場へ歩き戻った。ここでもう一人の大道芸人の芸を楽しんだ。



大道芸が終わり、ウォーキングで疲れた体を
ヨガ体操でほぐしました。



ヨガ体操の歌川先生



会長の「終わり」
のあいさつ



名札を返却
そして
おみやげを
いただく



おみやげ

秋らしい日和のなかで、心も体もリフレッシュしました。素敵な一日となりました。最後におみやげまでいただきました。

荏田南地区社会福祉協議会の皆さま、本当にありがとうございました。

完