

# いっぶく

慶徳ふれあい館で毎月第4水曜日に開かれている「いっぶく」には沢山の方が遊びに来る。午後1時から始まり、早い時間から歩いてくる人や車で送迎してもらう人、自転車でくる人などそれぞれ。きた人からできることは手伝ってもらうことにしている。

いつも一番先に来て準備をしてくれるのは、ボランティアで参加している禮子さん。いつも美味しいお茶請けを作っていたんでいます。

今日のおやつは何かな？



準備をしていると、民生委員さんがみんなと一緒に来てくれた。いつも参加者の人が忘れていないようにと前日に声掛けしてくれていて、その効果もあり沢山の人が参加しています。

いっぶくでは、地区支援事業として太極拳ゆったり体操を行っていて、足が痛くても、肩が上がらなくてもできる範囲でやることを前提に、毎回講師にお願いして行っている。月に二回くらいはちゃんと動かないとね。会場を移動するときは面倒くさい・・・と思うながらも、みんなと一緒に移動して体操をする。これが大切なのだと思う。認知症予防も兼ねた準備運動を行うことから体操をして、またお茶のみ開始。



今回は大正琴に合わせてみんなで歌を歌ったよ

昨年12月には、部屋を飾るために折り紙で輪を作り、それを部屋中に飾り、クリスマス会をした。子供や孫が小さい時は飾りも作ったけど、もっ

何十年もクリスマス会だっと思っている。みんなできて、本当に楽しかった。」と感想を聞かせてくれた。

毎月ここに来るのが楽しみ。もっとあったらうれしいけど・・・月に二回だから、ここに来るときはおしゃれをして来るのよ。みんなでワイワイおしゃべりして、体操をして。終了時間まであとという間。最近〇〇さんを見かけない、入院した、畑仕事しているなどそれぞれ見守りあいながら、情報交換している様子。この会が大事だと話している皆さんにぜひ会いに来てください。



太極拳ゆったり体操の様子：みんなまじめに体操します