

# 第39回 茶話会報告

(写真はクリックで拡大) (写真撮影：大野義輝)

11月15日、参加登録者11名(当日欠席者1名)で「第39回茶話会」が開かれました。

今回のテーマは『**硬くなった身体と脳をほぐす**』

私たちの年代は、見かけはどうであれ年相応に身体も脳も硬直しかけています。特に、コロナ感染が広がってからは、「外出を控え人との交流が途絶えがちになり、身体も口も動かさず、テレビとの時間が増えた」という方が多いのではないのでしょうか？

そこで、茶話会では『**楽しく体を動かし、脳を活性化させる**』を目的に、大野会長には運動指導をお願いしました。



どんな指導を受けられるのかと期待していたところ、越谷市リハビリテーション連絡協議会編集の『**越谷リセット体操**』でした。



プロジェクターでカベに体操の映像を映し、全員で10分間の体操と越谷ステップ体操を体験しました。



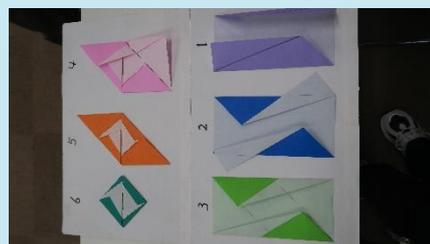
効能は：身体が温まる、姿勢の改善、体が軽くなる、気分すっきり：ということでしたが、ステップ体操ではリズムに遅れ、足が絡まり、息が上がる人も……。でも、体を動かすことは楽しいことです。



続いては、脳トレ：『折り紙で作る6面体（立方体）』です。



折り紙6枚を使用。同じ形のパーツを6個作り、そのパーツ6個を組み合わせて立方体を完成させるまで



の一連の作業に取り組みました。

男性には、「折り紙は女子供の遊び」でやられている・・・と不評と聞きたが、今回は、皆さん、真剣に取り組んだ。



「介護施設  
いていまし  
んでいまし

折り紙を折るという作業は、指の巧緻性の訓練、折り上がった6個のパーツを組み合わせる作業は立体を作るというパズル性もあり、題材が折り紙であっても性別を問わずに受け入れられた要素だと考えられます。

最後の『健康ジュースの試飲』は、時間の都合もあり、次回に持ち越しとなりました。

レシピは配布しましたので、興味のある方は自宅でお試しを作ってみるのも良いかと思えます。

参加されていない方で、健康ジュースに関心のある方：問い合わせ先は水野さんまで。健康ジュースレシピに書かれていた材料について、当日は、梶原さんから『アンチエイジングの会』仕込みのミニ講座で解説していただき、参加者の耳学問とさせていただきました。

#### 参加者からの感想：

1. 久しぶりに身体を動かして楽しかった。
2. ず～っと会を休んでいたのので、これだけは出席したいと思い来ました。来られてよかった。楽しかった。
3. たまには、こんな機会があってもいいね。



(記事作成 金 真紀子 編集  
鳥井 久美子、水鳥武彦)