



第17回 こころ運動会

...闘魂！溢れる闘志快い汗...



デイ・サービス こころ 西川 明美

8日は「寒露」。“冷たい露が野草に宿る頃で、五穀豊穣 etc. 収穫の季節。処が 今年も異常気象のため、金木犀や彼岸花も 2~3 週間遅れで開花。蚊の出現率も 35°C以上の酷暑では活動が休憩し、最近になり 活発に活動をはじめました。地球温暖化の影響を受け、まだまだ日中は「夏日」が続きますが、朝・夕は少し涼しくなり、ヤット秋らしくなってきました。早朝時は少しずつ肌寒さを感じるようになり、終日の寒暖差が 10 度以上で体調を崩し易い 今日この頃。特に 高齢者にとって一気に体温調整・順応が不可のため、室温・体調管理に注意して貰いたい季節。

今年も 日中は汗ばむ陽気の 10月 13 (月) & 17 (金) に「闘魂！大運動会」を開催し、快い汗を流して貰いました。①ピンポン玉送り ②玉入れ ③巻いて引っ張れ！ ④お題はなあ～にの 4 種目の競技で戦いました。

赤白組に分れ 日頃鈍った躰を ほぐしすため四肢のストレッチ運動をしました。体操が終わり、ハチマキを手渡すと「今日は ライバルやなあ」「絶対 勝つで！」「負けへんで！」と戦いに臨む意気込みが聞かれました。最初に 各チームキャプテンによる選手宣誓で開始。

第一種目は『ピンポン玉送り』ゲーム。ルールは 一人ずつ大きさ・深さの違うカップを持ち、横に座る方へピンポン玉を送り、最後の方から折り返し、スタートへ戻りゴールとするゲーム。「よーい！スタート！」の合図で、隣の人に「はい！渡すよ！」「すぐ次に送って！」と 声を掛け合いながら、ピンポン玉が送られていきます。お互いに「早く渡さないで！」「早く貰わないと！」の気持ちが強く、焦る余りに カップの高さが合わず苦戦する姿もみられました。ピンポン玉をカップからカップへと渡すだけが “隣のカップと大きさが違うため難しい” の声も聞かれました。二回戦目になると、もうう人は「カップを低くして・・」と作戦を立ててから、順調に送られました。両日共に赤組の勝ち。両チームとも大健闘し、負けチームより「惜しかったわあ！ 秒差やったで！」声が聞かれました。

第二種目は『玉入れ』競争。紅白のカゴを囲み 1 分間の勝負。膝の上にたくさんの玉を抱え込み、スタートの合図と共に、勢い良く紅白の玉が飛び交います。スタッフは床に落ちた玉を拾い渡していきます。着席して投球をお願いしましたが、スタートと同時に立ち上がり玉を投げる方・投げる玉がなくなると玉を拾いカゴを狙います。「玉を早く ちょうどいい！」と間に合いませんでした。アットという間に終了。「どっちが多い？」とか「白やで！」「赤が勝ったなあ！」との声が聞かれる中、数える声もボリュームアップし、真剣そのものです。勝利チームは万歳を、敗者チームは拍手を送りました。二回戦を行い、両日共に白組が勝利！万歳の掛け声に 負けチームは 悔しくて がっかりする様子も見られました。