

秋??



介護福祉士 広部千佳

みなさんにとって秋はどんな秋ですか？「食欲の秋」ですか？それとも「芸術の秋」、「読書の秋」でしょうか？

太陽の都デイケアでは「スポーツの秋」を感じていただこうということで、毎年 10 月には運動会を開催しています。

普段もいろんなゲームをしています、紅白のはちまきをつけて、赤組、白組に分かれると運動会の雰囲気がでますね。

利用者様に「運動会をしますよお～！」なんて言うと、「そんな、走れないわよお～！」なんて声も上がりますが、けっして走ったり、激しい競技をするわけではありません。安全に、楽しく、皆様が無理なく参加していただけるよう、椅子に座ったままでできるような単な競技となっています。

一つ目の競技はチラシを使った徒競走です。チラシをテープで長～くします。それを椅子に座った状態で足でたぐりよせます。より早くたぐりよせた方が勝ちになります。この競技は座ったまま行うのですが、本当に走っている雰囲気が出て、紅組、白組双方から「がんばれー！」の声が上がって、大変盛り上がりしました。



二つ目の競技は新聞紙を使った綱引きです。この競技は片手のみでもできるので、車椅子の方もたくさん参加していただきました。強く引っ張り合うので、腕や手の筋肉も使います。とてもいいリハビリになりますね。

三つの競技は、運動会恒例の玉入れです。籠めがけて玉を入れるのはスタンダードな玉入れですが、他にも紅白の輪を床に置いて、それぞれの自分の組の色の輪めがけて玉を入れるというのもやりました。いつもの玉入れとは違って難しかったようです。

という感じで、今年の運動会も誰もケガなく、楽しく終えることができました。最期には表彰式もして、お菓子のネックレスを参加賞に持って帰っていただきました。皆さま、お疲れ様でした！！

