

## 「棒サッカー」ボランティア—— 私たちも元気をもらおう



11月19日、日本棒サッカー協会主催による第1回棒サッカー大会には大阪府内の介護施設から10チームが参加して庄内体育館で開催されました。ボランティアとしてわかばの会から7名が参加しました。

大会開会の挨拶に続いて、チーム紹介、選手宣誓、ラジオ体操があり、それから試合が始まりました。1チーム11名の選手がコートの上にならび、イスにすわったまま棒でボールを動かし相手ゴールを狙

います。上半身さえ動けば、要支援・要介護の方達でもできる競技です。

足を踏ん張り、棒でゴールに向かってシュートしていきます。1回戦、2回戦、3回戦と重ねていくにつれ、1点でも多く得点しようという気力がみなぎり、白熱した対戦があちこちで繰りひろげられました。私達も担当した施設を我を忘れて夢中で応援しました。皆で心をひとつにし体を動かしゴールを狙うと言うことは、心と体のリハビリになると感じました。

表彰式の後、実行委員長の桂春之輔さんの閉会挨拶で無事終了。施設の皆さんを車の所までお見送りし、手を振ってお別れしました。私達も元気を頂いた一日でした。（大前裕子）



### 三色彩道を歩く

11月29日(金)秋晴れの一日、北千里の三色彩道を歩きました。千里中央に集合後、バスで到着した三色彩道は空の美しさと共に紅葉の素晴らしい光景が広がっていました。ここはアメリカフウ、タイワンフウ、トウカエデという3種の落葉樹が道の両側に植えられ、素晴らしい紅葉の並木道になっています。木々の葉が赤・黄・オレンジなど様々な色に紅葉し、三色彩道という名前は本当に上手く表現されているように感じました。広い道路とゆったりした町並み、外国の街を思い出させる風景です。

その後電車で移動して「健康の森」に行きました。ここは無農薬野菜のお店や病院など健康に関する店が集まっている場所で、ここのランチは薬膳料理で有名で美味しく頂きました。無農薬で肉類などを使わない料理で、子供の頃の食生活を懐かしく思い出しました。食事後、最近ご夫婦でケアハウスに入居された豊島さんの経験談を聞きました。あちこち見学に行かれ奥様

は体験もされたそうですが、入居されるといくつかの点で思いが違っていたそうです。一番の問題は食事の時間で、特に夕食が5時半と早過ぎるとの事でした。まだお腹もすいていない時間に食べるのは健康な人には無理



がありますが、沢山の入居者のための食事を提供する施設側にも事情があり難しい問題です。このお話は今後の私たちの老後を考えるのに本当に参考になりました。

帰り道弘済院病院で吹田拠点の方たちが開いておられる喫茶店を覗かせていただきました。散策したすべての場所の紅葉が美しく秋を満喫した一日でした。お話し下さった豊島さん、参加して下さった皆様ありがとうございました。（遊友会メンバー）