

# ひろば通信 3月号

こんにちは、やっと三月になりました。三月の異名である弥生には、草木がますます生い茂ることという意味が込められているそうです。草木が生い茂るほどの暖かさが待ち遠しいですね。

さて、今月のひろば通信では①新村地区福祉ひろばの「脳活マーじゃん」と、②内田地区福祉ひろばの「よってけや」の様子をお伝えします。

## 1. 新村地区福祉ひろば 脳活マーじゃん

みなさんは、健康マーじゃんをご存知ですか?酒をのま「ない」・タバコを吸わ「ない」・お金を賭け「ない」を掲げた3ないマーじゃんです。マーじゃんは頭を使い・手先を使い・人との会話を楽しむことができるため認知症予防にとっても役に立つといわれています。



新村地区福祉ひろばでは、毎月第3金曜日に、松本大学のボードゲームサークル「boot」の指導の下、健康マーじゃんを通じて脳トレを行う「脳活マーじゃん教室」をひろば事業として開いています。今月は半年に一回のマーじゃん大会の日でした。ひろば利用者と松本大学生の総勢16人が参加しました。「学生がいるから、こんなに継続するんだよ。普段は昼寝の時間だけど、せっかくだから遊びに来ました。こういう機会がないとなかなか外に出ないわ」と利用者さん。普段会わない人とも顔を合わせることも楽しみの一つであるという声もありました。

お昼ご飯は、少しスパイシーなカレー。約5時間ほどマーじゃんを打つため、お昼のエネルギー補給は欠かせません。この時ばかりはマーじゃんは休戦。それ以外の日常生活の話をされていました。



4つの卓に分かれ、順位に応じて優勝決定戦を行いました。激闘を制して優勝したのはbootの西村さん（左写真最前列中央）でした。参加者には、bootがセレクトした食べ物や日用品など素敵なプレゼントが送られました。

この日来てくださったbootのメンバーです。「ボードゲームなどを通じて地域の方々と交流を持っていけたらと思っています。これからも続けていきたい」とお話しくださいました。これからも指導、よろしくお願いします！



## 2. 内田地区福祉ひろば ひろば喫茶よってけや



毎月第2金曜日、内田地区福祉ひろばでは「ひろば喫茶よってけや」を開いています。内田地区地域福祉計画には「高齢者交流事業の推進」が目標として掲げられており、地域包括ケアの「場づくり」の一環としてたくさんのひとに一日中ゆっくりしてもらおうために行われているものです。そのため、10時から15時まで開いており、300円で、お茶・お茶菓子・お昼ご飯を楽しみながら一日を過ごすことができます。

福祉ひろばに足を運んでいるうちに自然に結成されたという喫茶ボランティアの皆さんが調理を担当してくださいます。お話を伺ったところ、「大変だけど、楽しくなきゃ来ないよ！作ったものを美味しいと言って食べてくれるのが嬉しい。この機会にひろばにたくさん足を運んで欲しい」とおっしゃっていました。

喫茶ボランティアさん方がおにぎりを作っているところです。45人分のおにぎりをできたてで提供しているため大忙しです！この事業が始まってから10年間ほとんど同じメンバーで切り盛りしているとのことでした。



2月のメニューはお団子（春を先どるよもぎ団子！）と、おにぎり2つと豚汁でした。特に、具だくさんの豚汁は大人気でおかわりをしている方もちらほら見受けられました。また、ひろばに来ることが出来なかった家族のためにおにぎりを持ち帰る、という方もいらっしゃいました。

この日はあいにくの雪でしたが、送迎ボランティアおたすけ隊の皆さんの送迎のおかげでなかなか歩いてひろばへ来ることができないという方もいらっしゃっていました。「ここに来ることで普段は会えない人とお話ができるのがいいね」、「普段はあんまり食べないけどここにくるとしっかり食べられます」と利用者さんの声がありました。みなさん、月に一回のこの集まりが生きがい・楽しみにもなっているようでした。食べながら、いろんな人とつながりを作ることで心と体の両面から健康を保つことができそうです。



3月は近隣の学校で卒業式などのイベントが多く開かれるため第1金曜日に開催されます。地区内の方はもちろん他地区の方の参加も大歓迎です。予約不要なので、ぜひお越しください！