

# デイケア通信 虫工

## 麻雀・将棋大会 報告

2月16日(土)、楠メンタルホスピタルで、麻雀・将棋大会がありました。フリージアからは約10名がそれぞれに分かれて参加しました。

フリージアでは日頃から麻雀や将棋が盛んで、プログラム中や休憩時間など、適当な時間に相手を見つけては腕を磨いています。その為、メンバーもこの日を楽しみにしてきました。

大会は麻雀、将棋それぞれ別の部屋で行われ、私は、前回に引き続き将棋の方に参加しました。試合は、トーナメント戦で、ABCの各部門に分かれて一斉に行われました。みんな将棋を指している時の表情は真剣で、部屋の中は、シーンと静まり返っていました。私も「前回のリベンジを!」と、集中しました。そして苦戦しながらも3人に勝ち、将棋の部Bで見事“優勝”することができました。とても嬉しかったです。

一方、麻雀の方は、午前・午後の成績の合計で争われ、フリージアメンバーのF・Iさんが見事3位に入りました。表彰式では、2人共、満面の笑みがこぼれました。とても光栄に思いました。

今回この麻雀、将棋大会に参加したことで、とても楽しい思い出ができました。他の病院のメンバーさんとの交流やスタッフさんのおもてなしもあり、帰りのバスの中では皆、お菓子を食べてつ和気あいあいであったことも報告しておきます。



## ソフトバレーボール大会報告

2月28日(木)、東海市民体育館でソフトバレーボール大会が行われました。開会式の後で、スタッフがくじ引きでシード権を勝ち取り試合が始まりました。今までの練習ではサーブが入らず悪戦苦闘していましたが、いざ本番になると練習とは違って次から次へとサーブが入り試合の流れを掴み、また、相手のミスを誘い点数を稼ぎました。「これならいける!」と思っていたのですが、健闘むなしく17対25にて1回戦で敗退してしまいました。

昼食は、みんなで“から揚げ弁当”を食べました。参加者の中には手作りパンを買いに行ったり、コーヒーを飲んだりしてお腹を満たしてる人もいました。昼休憩後に3位決定戦があり“あんど”というチームと戦いメンバー全員で頑張りましたが、負けて4位になりました。

試合終了後、帰りのバス中で反省会を行ない、「チームワークが良い」とか「来年は今年以上の順位を残したい」という意見がでました。僕も練習を重ね来年はぜひ入賞したいです。

余談になりますが、休憩中に偶然10年振りになる親友と会うことができすごく懐かしくとても嬉しかったです。



# ボーリング大会を行ないました！

3月18日(月) この日は朝から約10名でマイクロバスに乗り込み、名古屋市緑区にある「グランドボウル」に向かいました。到着後、各自シューズを借りて3班に分かれてそれぞれボールを選び、ゲームを開始しました。チームによっては、連続でガーターを出してしまっている人、あるいは1ゲーム中3回ストライクを決めるメンバーもいました。120以上のスコアを刻むメンバーもいて、皆白熱し、心の底からボウリングを楽しみました。

さて、ゲームの方も終了し、あとはフリージアに帰るだけとなりましたが、偶然にもスコア用紙を提示すると、館内のゲームセンターで抽選会に参加できることを知り、望外(予想外)の楽しみを得ることもできました。

フリージアに戻ってからは成績により、賞品を皆で分け合い、ガンダムのプラモデルやスピーカーセット、他にはタオルなど様々なものがありました。来年はよりよいスコアを目指し、そしてまた大いに楽しみたいのと気持ちを新たにしました。\*^^\*

# ラフターヨガ体験に行ってきました

3月20日(水) この日は春分の日で祝日でしたが、参加希望者が多数あったため、特別にフリージアが開所され、総勢11名で大高緑地公園にて行われる“ラフターヨガ体験”に参加しました(ラフターは“笑い”という意味)。

小雨のそぼ降る中での決行でしたが、まずは手拍子を打つところから始まり、そこに掛声、動きをつけて、だんだん円になって歩き、笑いながら、ハイタッチしながら、握手をしながら動き回るといふふうになりました。

段々雨脚が強くなっていき、最後まで体験できるか心配でしたが、参加者の要望と講師の理解もあって続けられました。隣の人同士じゃんけんをして少しずつ大きな列になり、一本の列車のようになって笑いながら行進したり、円陣を組んで笑いながらその円を伸び縮みさせて、皆でハミングし、クールダウンして...無事体験は終了できました。

いわゆる「ヨガ」というイメージとは少し違っていて、あえてあげるとすれば途中のクールダウン時の深呼吸法にその片鱗が見えた気がします。また私はあまり心の底から笑ったりすることが少なく、この体験もおそらく「終始作り笑いに終わるだろう」と思い(実際それに近かったのですが...) たとえ作り笑いであったとしても、その中に何割かの本気が混ざっていったような感じがし、講師の方がおっしゃっておられた“笑いの効果”というものも得られたような気がします。

最後に、この体験が好評を博すようならフリージアでラフターヨガ開催もありうるのではないかという話を聞いて、ぜひフリージアでも開催して頂きたいと思いました。^^b



## 編集後記

文章の構成が難しいです(A.M)。もっと上手になりたいです(M.M)。  
これからも頑張ります(K.M)。皆様のご意見ご感想をお待ちしています(N.Y)。  
私は剣、金床に立つ一振りの剣...(D.S)。私はただの格好つけです(D.Y)。

〒474-0071 大府市梶田町2-123 E-mail: dc@kyowa.or.jp  
共和病院ダイケアセンター フリージア 虹グループ