

～ 外気浴の中で ～

寒い季節がようやく過ぎ、いよいよ暖かい季節の到来です。

ある日、朝から快晴だったので、外に出て、外気浴をしながら昼食をとりました。せっかく外に出るならと、職員のアイデアでお弁当風に作り、お日様を体全体に浴びながら昼食が始まりました。Yさんは、最初、「寒い！」と、少し不機嫌ではありましたが、外に出てからは、「暖かくてええわい！」と、いつもの穏やかなYさんに戻りました。写真撮影の時には、カメラに向かって両手を挙げ、何とも言えないいい表情をされていました。

昼食を召し上がった後は、手の体操や春の歌を皆さんで歌いました。Aさんは、「春の小川」や「桜」を、大きな声で歌われ、久しぶりに元気な歌声を聴くことが出来ました。

コロナ禍では、遠出をすることが難しい日々が続いていますが、その中でも、入居者の皆さんが安心安全に楽しく気分転換を行えるよう、知恵を出し合って工夫していきたいと思います。

中矢 時人

