

## ten park 新聞 1 月号

作成：柴田



## ten park 座談会 第16回

座談会（少人数でのグループディスカッション）

あけましておめでとうございます。

今年第1回目のten parkは座談会と称して、少人数に分かれてスタッフと一緒にグループディスカッションを行ないました。休憩を取るタイミングを迷うぐらいの盛り上がり。書ききれないですが、一部紹介したいと思います。

## ①ten park への要望

クリスマス会や参加型のゲーム大会が楽しかった。季節の行事がしたい。

## ②皆さんの趣味・特技

絵画、編み物  
タブレットやスマホでの脳トレ  
折り紙教室  
花(植物)を育てる

## ③困っていること

腰や膝の痛み、耳鳴り、便秘などの身体のこと。  
コロナへの恐怖心から外出を自粛している。

「災害時の対応、身体や生活のことととにかく不安」といったお話もありました。皆さんと共有することで、「お一人で持っていた想いを分かち合える」良い時間となりました。今回頂いたお話を活かしながら、より一層「皆さんが立ち寄れる場」として盛り上げていきますので、ten parkを今年もよろしくお願いします。

みんなで輪になってシナプソロジーの体操

今回は、2人1組になっての後出しじゃんけんの運動と、6人で輪になっての運動を行ないました。

後出しジャンケンは、「グー」⇒「握手をする」でしたが、巨人の原監督のグータッチをするペアが何組もいました（笑）

皆さんで笑いながら、頭を使いながらの運動。

笑顔に溢れた運動の時間でした。



by 原 辰 徳監督

## ●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・お互い名前を知り、和気あいあいで楽しかった。
- ・気にかかっていることを聞いてくださり、又、趣味の園芸の話も聞いて参考になりました。同年代の皆様との雑談の時間を設けていただきたいと感じました。
- ・とても楽しく話はずみでした。ゲームも頭の体操で刺激をいただきました。
- ・いつも話さない方とおしゃべりができて、大変楽しかったです。趣味等も参考になりました。
- ・皆さんの生活の知恵を伺えたので、自分の生活にも取り入れていこうと思います。

