



# 陽光

Vol.12  
通巻 85 号



## 笠間焼工房「陽(yoo)」の昼休み

12時から13時までの昼休みは、メンバーにとって作業の合間に一息入れる貴重な時間です。昼食は、お弁当を持って来たり、台所で作るなど、各自で用意しています。昼食後は、オセロをする、地域活動センター「光(KOO)」に行き横になって休む、喫煙所でたばこを吸うなど、思い思いに過ごしています。

2019年の5月頃より、昼休みを利用して散歩をするメンバーが出始めました。この散歩は、現在も継続しています。「陽(yoo)」に健康ブーム到来！2名のメンバーにインタビューし、今号を作成しました。

### Q. 昼休みに歩こうと思ったきっかけは？

- A. ・健康診断でコレステロール値が高く、医師より「1日3回歩いたほうがいい」と言われてダイエットしようと考えた。グループホームから「陽(yoo)」まで来るのに（自転車から）歩きに変えた。それから昼休みに一人で歩くようにした。その後、2人に増えて、（昨年6月の）伊勢旅行に備えて鍛えようと思ったメンバーが加わった。
- ・歩いているのを見て、健康にいいと思って一緒に歩くようになった。

### Q. 散歩をはじめて身体がどんなふうになりましたか？

- A. ・体重が減った。身体が軽くなったから動きやすくなった。
- 前は横断歩道をドスンドスンと歩いていた。
- ・（内科医院でつけている血液検査のノートを見せながら）血糖値とコレステロール値がよくなった。

### Q. 一人で歩くのと何人かであるくのとはどう違いますか？

- A. ・一人でも続けていたと思うが、みんなと歩いたほうが話しながらで楽しい。
- ・一人だとつらいが、2人いるとライバル心というか、張り合いが出る。楽しい。

### Q. どんな散歩コースがあるんですか？

- ・その時行くメンバーで行き先を変えている。いくつかコースがある。

次ページで写真とともに紹介します!!

(編集子)