

知床の窓から見えるもの

2016年5月30日（月曜日）

羅臼も日ごとに暖かくなり、汗をかく日も多くなってきました。知床開きもうすぐです。

今回は「まうカフェ」についてのお話です。羅臼診療所の職員集合住宅の名称は「あるびしら」といいます。これはオオワシの学名です。建物には「あるびしら」の名前の下にオオワシの形のプレートが付いています。「あるびしら」は3棟ありますがもっとも新しい建物は「あるびしら・まう」という名前が付けられています。「まうカフェ」とは建物の一階のリビングルームを会場にして月に一回開かれている茶話会です。

最初にこのポスターを見た人は「診療所が喫茶店を始めるの？」と思ったようですが残念ながらそこまでオシャレではありません。（いつかそうなるが良いですが。）提供している飲み物は、コーヒー・紅茶・カフェラテ・抹茶ラテ・日本茶などです。素敵なコーヒーカップに入れるわけでもないのカフェというよりもどこの事務所の休憩室で飲んでいる感じかもしれませんが、タダなのが良いところです。

「まうカフェ」の集まりでは、おしゃべりをしてくつろいだり体操を少しして「今日も楽しい一日にしましょうね」と皆で認識する場です。一人で家にいると誰とも話さないで一日が終わってしまうこともあるでしょう。それが好きで自分で楽しい時間を作れる人もいますが、できたら誰かと会って笑いあいたいと思う人等、歓迎します。現在の参加者は大きいお姉さんがほとんどですが男性でも構いません。試しに来てみて考えるのもいいのでまずはいらして下さい。

4月の「まうカフェ」はらいずの熊耳（くまがみ）先生とアシスタントの今野さんをお迎えして「コーディネーショントレーニング」を行いました。コーディネーショントレーニングというとなんだか難しそうですがそんなことはありません。要するに頭を使うことと体を動かすことを組み合わせて行う楽しい運動です。

今回行ったことの一つはタオルをしばって作ったボールを二人で交互に投げ合いながらそのタイミングに合わせてしりとりを同時に行うトレーニングです。考えてばかりだとボールのやり取りが進まなくなってしまうのでテンポよくやらなければなりません。「投げなきゃ」と「言わなきゃ」の気持ちに脳が熱くなり、それがいい刺激らしいです。

別のものでは、二人が向き合って座り相手の左手とこちらの左手を開いてそっと合わせて右手でじゃんけんをします。勝った人は相手の手をぎゅっと握り、負けた人は握られないように素早く手を引きます。実際にやってみるとわかりますが、勝ったのに手を引いて逃げてしまったり、負けたのに相手の手を握ってしまったりと「え～、違うよ～！！」と大笑いしました。

頭と体を同時に使うため、汗が出て、笑いもいっぱいまれます。それがいいと感じました。

昨年の8月から始まった「まうカフェ」もそろそろ一年を迎えます。毎月第三火曜日の10時から12時に開催していますのでどうぞ気分転換にいらして下さい。

