

ケーションをはかることができるというものです。

先日、新宿区で活躍している仲間たちと「くちビルディング選手権」のファシリテーター講座（選手権の概要や競技、審判法、採点などを学ぶ講座）に参加してきました。これらの競技がとにかく面白く、しかも割と口の周りの筋肉を使い、4種目も体験すると疲労感を感じるというものでした。

例えば、鼻の下に味海苔（3×10センチ）を黒ひげ風に水で貼り、手を使わずにベロで取って食べるというものであったり、梅干しの種を何メートル飛ばせるかというものであったり。それぞれ厳密なルールもあり、団体戦ということもあって相当盛り上がりました。

今回は新宿区の仲間たちと参加で

きたので、こういうイベントをぜひ地元で開催し、多くの人たちと楽しめないかなあと思いました。

来月開催のタベマチフォーラムのお昼休みに「くちビルディング選手権」ミニヴァージョンを開催します。タベマチフォーラムは市民無料招待券もありますのでご興味があればお声がけください。

百均介護

先日から仲間たちと、今あるものを工夫して（特に安いもの）、その利用の仕方では介護現場が豊かになるものはないだろうか、ということの研究会を始めました。まずはレトルト食品をうまく開ける方法はないかという課題に取り組んでみました。皆

さんもレトルトカレーのようなものを開けるときの、切れ目がわからず困ったり、まっすぐ切れなくて中から具が出てこないといった経験はありませんか？これは高齢者になるともっと大変です。切れ目がよく見えにくい、つまむ力がない、ハサミもうまく使えない。変に開けようとするとき身をばらまいたり：などなど問題山積。意外と難しいんです。

今、いくつかアイデアが出てきていて、現場で応用できそうなものもあります。こういう事例をどんどん社会に発信していくかと思えます。皆さんもお困りごと、アイデアなどあったらぜひ教えてください！

