



すぎな園だより

令和元年7月1日発行 第146号
 住所：松山市北吉田町77-88
 TEL：974-8310
 FAX：974-8340
 メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp
 ホームページアドレス：www.m-tsunagu.jp/

岡本！歩いて来たがよ

先日、私は同僚と共にウォーキングのイベントへ参加しました。きっかけは、最近自分自身の免疫力や代謝の低下が気になる年齢になり、改善策が思いつかず心の隅に残ったまま過ごしていました。ある時読んでいた新聞に、数年前住んでいた佐田岬で開催されるウォーキングのイベントの記事を見つけました。「これだ！」と思い、同僚と一緒に参加して欲しいと相談する事にしました。佐田岬の綺麗な山と海などの景色を懐かしい昔話をはさみながら見てもらいたい、と想いを伝えたところ承諾をもらい一緒に参加する事が決定しました。楽しみながらゴールする目標を掲げ、佐田岬の長く起伏の激しい道を想定し、仕事終わりに同僚や子供と起伏のある道を約1時間30分歩く事を決め練習に取り組んできました。

開催当日まで努力した事は、少しずつ歩く距離を伸ばす事・そして歩いた時間や歩数を計る事です。最近では5キロから歩き、練習最終日は16キロ歩きました。時間や歩数を計る事によって小さな達成感を得る事ができ、次への向上心が芽生えました。開催前日に主任から「頑張って歩いてこい！」と杖を贈ってくれました。なぜ杖かと言うと私が「歩くには杖がいるのでは？」と呟いた言葉を聞き、主任が「父手作りの杖」を用意してくれたのです。それを聞いてさらに気が引き締め、目標達成して無事に終わるよう、杖をお守りとして一緒に歩きました。

開催当日、ハプニングがあって現地入りが30分遅れてしまいバタバタしたままウォーキングに出発となりました。15キロ程は海沿いの起伏ある道を同僚と楽しく話し、時には助け合いながら歩いて、私を追い越す参加者の方々と気持ちの良い挨拶や「ゴールまで頑張ろう！」と声を掛け合いました。ゴールは三崎の道の駅「はなはな」です。同僚は私の前を先頭で軽やかに歩き、後方から杖について必死で追いつこうとする私、トンネルを通りゴールが見えると待っている同僚に追いつき2人で達成感を味わうように一緒に片手をあげゴールしました。同僚がゴールした後に出た言葉は「今度は46キロのコースを歩けるなら歩いてみたい！」疲労困憊の私は聞き間違いではないかと思ひ、もう一度聞き直し「私の体重を支える足は持ちこたえるだろうか？」と心配になりました。もし、挑戦するなら今から体力づくりを継続して頑張るしかないかと決意しました。

今回自分自身の免疫力や代謝の低下の改善をきっかけに参加しましたが、ゴール出来たという達成感が大きく、何事にも助け合っていけば小さな事でも喜び倍増！どんな事でも乗り越えていけるぞと！改めて実感した体験でした。次は愛媛マラソンに挑戦しては？と主任に言われましたが、ウォーキングで勤弁して下さい。

〈所要時間〉 4時間10分

〈キロ数〉 22キロ

〈歩数〉 31,500歩(すぎな園の健康活動で歩く平均の歩数は6000歩です)

文責：岡本 久美子



九州見えてる！
たそがれ 黄昏の岡本



荷キロぐらい
歩いたかな？
まだ1キロよ



せ〜のでゴール！
やったぞ〜

ひがえりょこう 日帰り旅行



レオマワールド



なかの がっこう い 中野うどん学校に行ってきました!!

6月8日(土)香川方面に日帰り旅行に行ってきました。前日まで雨が降り天気心配されたのですが当日は天気に恵まれ、レオマでは乗り物に乗る人、バラ祭りを見に行く人、それぞれ楽しい時間を過ごすことができました。お昼はレオマの森ホテルのバイキングで好きな物を選んで食べた後は、なかのうどん学校へ向かい、ノリのいい音楽を聴きながらのうどん作り。タンパリンまで出てきてビックリの中、みんな楽しそうにうどん作りを満喫していました♪多くの方々にご参加頂き、誠にありがとうございました。

文責：保田 さち子



あたらし じちか いやくいん き 新しい自治会役員が決まりました!

会長 西原健策さん

副会長 江川真弓さん

書記 近藤貢さん

一生懸命頑張ります



関谷佐恵さん

職員が増えました。7月からすぎな園で勤務します。よろしくお願いします。



頑張る



頑張ります



がつ ぎょうじよてい 7月の行事予定

7月 4日 (木) 料理活動(花)
7月 5日 (金) 外出活動(魔法の美術展)
7月 9日 (火) 料理活動(鳥)
7月 12日 (金) 外出活動(そうめん流し)
7月 15日 (月) 海の日

7月 17日 (水) 料理活動(風)
7月 19日 (金) 外出活動(喫茶店)
7月 25日 (木) 料理活動(月)
7月 29日 (月) 避難訓練

7月 17日 (水) 料理活動(風)
7月 19日 (金) 外出活動(喫茶店)
7月 25日 (木) 料理活動(月)
7月 29日 (月) 避難訓練

文責：保田 さち子