



令和 8. 秋 432 号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)994-8636

FAX(089)994-8637

FAX(089)951-5348

チャレンジ

支援課長

阿部 秀人



つくし園に20代前半で入職してから20年の歳月が経ち、すっかり中年になりました。日々、利用者の方々と過ごすことで一日一万歩程度歩いていますが、体重の増加は右肩上がり、ピーク時は入職時からすると10kg以上増加していました。これではいけないと思いながらも日々過ごしていた中、マツヤマお城下リレーマラソンに誘われたことがきっかけでランニングを始めました。最初は日々の運動不足がたり1kmを走ることが辛かったです。それでも続けることで、少しずつ走れる距離が伸びていきました。10km走ることが出来るようになると息子に父が頑張っている背中を見せたくて軽い気持ちで愛媛マラソンにエントリーしました。当選の知らせが届いた時は不安が一番でしたが、カッコ悪い姿は見せられないと時間があればランニングしていました。食事でも少し気を付けたこともあり、大会当日までに体重を7kg減らすことができました。

今年の2月7日、割と緊張することなくしっかりと睡眠がとれコンディションばっちり。号砲と共に一万人以上のランナーが走り始め、周りの雰囲気は飲まれそうな時もありましたが、自分のペースを貫いて走り続けました。10km、15kmは順調でこのまま行けると思いましたが、折り返し地点手前から突如脚の痛みが始め、立ち止まって屈伸をしたり筋を伸ばす動作をとったりしましたが、和らぐのは一時的でそれからは痛みが耐えながら前に進みました。それでも駆けつけて下さった方々の応援が励みになり一歩一歩前に進み無事完走できました。ゴールした時の達成感は何にも代えがたい物でした。沿道やテレビで応援してくださった方々本当にありがとうございました。

今年は残念ながら落選しましたが、ランニングは継続して健康な身体を維持し日々の仕事に励みたいと思います。またいつか大会に出た折には応援の程よろしくお願いします。



福祉ネイル

福祉ネイリストの方が来園し、希望した方が施術を受けました。マニキュアや爪磨き、アロマハンドトリートメントのメニューから好きなメニューを選び、皆さん数日前からワクワクされている様子でした。マニキュアにお気に入りのキャラクターを貼ると大変喜んで、何度も嬉しそうに爪を眺めておられました。オイルマッサージやつやつやの爪磨きも大好評で、皆さんとても満足された様子でした。



お元気で...



つくし園に通われて2年半になる佐々木湖心さんが10月から新しい生活を始められることになりました。支援学校卒業後つくし園をご利用くださり、園外活動や行事活動、さまざまな活動で楽しそうに過ごされている笑顔を見る度、私たち支援者も温かい気持ちになりました。また、たくさんの成長を見せていただくことができました。つくし園での経験を糧に、新しい生活の場での幸せとご活躍を心より応援しています。

集団検診



9月。年に一度の集団検診を実施しました。

検診を実施しました。血圧や身体測定、血液検査、尿検査、レントゲン、心電図検査などを受け、最後は医師が丁寧に

問診と診察をしてくださいました。

皆さんの身体の状態を調べ、変調があれば適切な対応を迅速にできるように努めていきたいと思ひます。

ナイスハートふれあいのスポーツ広場

9月8日火曜日、自動車総連様主催の「ナイスハートふれあいのスポーツ広場松山大会2026」にお招きいただき、有志メンバーで参加しました。漫談では面白トークに皆さん大笑い！風船バレーや綱送りゲーム、エアロビクスなど様々な競技を楽しみました。体を動かし、笑顔あふれる楽しい時間を過ごしました。



文責：松井紗智子

園外活動



6月から7月にかけて園外活動を実施しました。5つの行き先を写真やイラストでわかりやすく掲示し、利用者の皆さんそれぞれに行きたい場所を選んでいただきました。①ジブリ展を見学 ②電車を利用して市内を散策 ③今治イオンモール新都市で買い物 ④中華料理のすけろくでの食事とフジグラン重信 ⑤空港を見学 と、さまざまな行き先や内容を準備しました。梅雨の時期に重なった班もありましたが、幸い天候にも恵まれ傘を使うことなく活動を楽しむことができました。

そしてまた、9月から第2弾の園外活動を始め、ぶどう狩りや温泉、ドライブと皆さんに楽しんでいただいています。

園外活動の内容は、日々の利用者の方との会話の中でニーズを集めつつ、支援者同士で話し合いを重ねながら行き先を決めています。

活動当日は皆さんのたくさんの笑顔や思いがけない様子を見ることができる、支援者にとっても嬉しく、また学びとなる機会です。皆さんの笑顔を励みに、これからも楽しんでいただける園外活動を企画していきたいと思います。



夏まつり



8月28日金曜日、夏祭りを開催しました。開催の数日前から利用者のみなさんと一緒に飾り作りや飾りつけを行い、当日の午前中もワクワクしながら最終の仕上げをしました。

昼食はチケット制にて焼きそば、からあげ、フライドポテトにサービスのおにぎりと交換し、食事を終えた方からかき氷も。かき氷はいちご、メロン、ブルーハワイの3種類を準備しましたが、ブルーハワイが一番人気でした。練乳もたっぷり。

お腹いっぱいになったらゲームに挑戦。まずはワニ叩きゲームで白熱。箱から出てくるワニをピコピコハンマーでやっつけます。皆さん沢山叩いて、叩いた数が大きく書かれた賞状を誇らしげに支援者に見せてくださいました。その裏でワニを必死で動かす支援者は疲労困憊…。次のスイカ割りゲームでは目隠しが不安な方には、はちまきのように巻いてスタート。棒を振りかざしてスイカに見立てたボールを思いっきり叩いて命中させたら、本物の冷たいおいしいスイカが登場です。

最後はダンスでのり良く踊り、炭坑節で締めくくりました。帰りにはお土産のお菓子をお渡しし、皆さんの満足そうな笑顔とともにお開きになりました。



文責：松井紗智子