



# 愛媛マラソンを終えて

生活支援員 竹野 寛

令和7.3月417号  
【つくし園】  
〒791-8041  
松山市北吉田町  
77-34  
TEL(089)994-8636  
FAX(089)994-8637

皆さんこんにちは、また寒い日が続きますが少しずつ春の訪れも感じる今日この頃いかがお過ごしでしょうか。

実は私、先日の愛媛マラソンに初めて参加しました。きっかけは何年か前にも走ってみたい気持ちがあったのですが、その時は行動を起こすことが出来なかった経験があり、今年思い切って挑戦してみようと思いついてみた結果、見事当選しました。

参加が決まったということで、さっそく昨年の9月頃から練習を開始しました。初めは距離を短く設定して走っていましたが、膝の痛みが出ることもあり、道具も揃えるようにしました。特にランニングシューズを購入することで膝の痛みはなくなり、気持ちよく練習に取り組みました。少しずつ距離を伸ばしながら練習を重ねていく中で、一度実際のコースを走ってみようと試みました。その時に感じたのは、やはり平田の坂は勾配もあり、走っていて体力を奪われました。また、思った以上に折り返し地点まで長く感じ、お腹が空くということが分かりました。そういった経験を経て、いざ本番を迎えました。

当日は気温が低かった為、ホッカイロをお腹に2個、背中に1個貼り、準備万端でスタートしました。最初の20キロはとてもペース良く走れ、途中の給水、給食所でもしっかりと補給することが出来ました。しかし、20キロを過ぎた辺りから愛媛マラソンの洗礼ともいえる脚の痛みを感じるようになってきました。ペースが落ちて歩く時間も長くなってしまいました。それでも沿道の方の絶え間なく続く声援や、職場の上司、同僚の声援もあって決して諦めないと心に誓い、フォームを少し変えて極力脚の負担にならないように走り続けました。

なんとか最後の閉門時間をクリアして本町に向かった所でなんとQちゃん(高橋尚子さん)がハイタッチをしてランナーを元気づけていました。私も最後はQちゃんとハイタッチをして、無事完走することが出来ました。

完走後はボランティアの方々に温かく迎えられ、沢山の方々の協力があったからこそ私も完走出来ただけと改めて感じました。振り返ると達成感もあり、ランニングの奥深さや愛媛の温かい県民性、各産品に触れ、挑戦してみても良かったと改めて感じました。一度諦めていたことや、挑戦したいけどまだ出来ていないことがあっても、また一歩踏み出して新しい発見をしていきたいです。

※下部に当日の写真を掲載しております。

## 3月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

・15日土曜日は開園日です。

## 3月の行事予定

- ・14日(金)・・・園外活動5班
- ・21日(金)・・・誕生会
- ・27日(木)・・・年度末大掃除
- ・28日(金)・・・園外活動6班
- ・31日(月)・・・年度末お楽しみ会(カラオケ)
- ・総合防災避難訓練予定



## 宮田 清美さんを送る会

つくし園でともに活動していた宮田清美さんが、1月末日をもって退所されました。これからも健康でお幸せな日々を送っていただけるようにと、皆さんで送る会を開きました。清美さんも少し名残惜しうながらも、素敵な笑顔でお別れの挨拶をされていました。



文責： 竹野寛・藤岡奈保子



# 園外活動1班

2月7日金曜日 フジグラン重信に行きました。当日は雨の予報でしたが、利用者さんの思いが通じたのか行きは雨も降ることなく無事に到着することが出来ました。その後フードコートで昼食をとりました。利用者の皆さんそれぞれ好きな食べ物を選択されて美味しく召し上がりました。

お腹も満たされたところで本やハンカチ等欲しいものを探して買い物に出掛けました。フジグラン重信は本屋さんも充実しており、利用者の皆さんもお目当ての本を購入することが出来ました。またゲームセンターに立ち寄り、楽しい時間を過ごすことが出来ました。利用者の皆さん大満足な1日でした。



# 園外活動2班



2月21日金曜日 媛彦温泉に行きました。寒さはあるものの天気は良く、1時間程ドライブを楽しみ温泉に到着しました。家族風呂の部屋で、利用者さん同士で入られる方、職員と一緒に入る方もいたり、安全面に充分配慮しながら、身体の芯から温まることができました。

お昼ごはんは媛彦温泉内にあるうどんや「かめや」さんの食事をお部屋に持ってきてもらうことができます。うどんや揚げ物、おむすびなど皆さん好きなものを選択され、「美味しい」と笑顔がこぼれていました。食後は、座椅子に座りテレビを見る方、寝転ぶ方、座って眠っている方が居たりと、皆さんそれぞれのスタイルでリラックスされており、のんびりした時間を過ごしました。

# 園外活動3班

2月14日金曜日 北条いちごファームにいちご狩りに行きました。とても天気が良く暖かい一日でした。簡単な食事を済ませいちご狩りの始まりです。ビニールハウスの中はいちごの甘い香りがいっぱいに広がっていました。甘いいちごを見つける方法を教えてもらい早速はおぼると美味しさのあまり自然と笑みがこぼれました。一粒が大きくて一口では食べられないいちごもありました。昼食後の45分の食べ放題だったため45分は長いかなと思いましたが時間いっぱい満喫しました。いちごを作るためビニールハウスの中は20℃以上に保たれており、一足早い春を感じた園外活動でした。

