

6月8日(日)にコミュニティセンター佐倉で理事会・総会が開催されました。

理事会は理事8名・監事2名、総会は理事・監事に加え会員5名の方の参加(総勢15名)がありました。

内容は、平成25年度の「みのり福祉会」、「就労移行支援事業所ピース」、「就労継続B型事業所青空協同組合」、「児童デイサービス事業所ひまわり」、「共同生活援助事業 みのりほーむ、みのりほーむ2」、「相談支援事業所らしんばん」、「日中一時支援事業」、「移動支援事業」の事業報告・決算報告・監査報告および26年度の事業計画・予算案でした。

事業報告・決算報告とも適切に処理されているという評価を監事の方から受けました。

また、各事業の事業計画案・予算案とも了承されました。



ごあいさつ

会報のバックナンバーは、ホームページ www12.ocn.ne.jp/~minorihm に掲載してあります。



理事長 立田 芳弘

ひまわりの似合う季節がやってきました。

日頃より当法人の取り組みに対して格別のご理解とご協力いただいておりますことに感謝申し上げます。

おかげ様でみのり福祉会も5年5ヶ月になりました。早いものですね…。

現在みのり福祉会は、就労移行事業(障がい者就労生活さぼーとピース定員20名)、就労継続B型事業(青空協同組合定員20名)、放課後等デイサービス・児童発達支援事業(児童デイサービスひまわり定員10名)、共同生活援助事業(みのりほーむ定員16名)、相談支援事業(らしんばん)の5つの事業を運営しています。

その他にも各市町村から日中一時支援事業、移動支援事業等の地域生活支援事業の委託を受け幅広い活動も行えるようになりました。

職員は、新しい職員が5名入り、28名になりました。

これも、みのり福祉会を支える皆様方のおかげだと思います。ありがとうございます。

さて、福祉の動向はと申しますと、この4月からサービスの内容や制度が少しずつ変わりました。

ケアホームの廃止(グループホームへの一元化)や重度訪問介護の利用対象の拡大、障害程度区分の見直しなどがあげられます。

グループホームの一元化では、報酬単価が少し上がったことで、夜間支援の職員がおけるようになり、介助を外部事業所から調達する仕組みやワンルームマンションで一人暮らしする人でもグループホーム扱いできる仕組み(サテライト型住居)ができました。

重度訪問介護については、利用対象を「重度の行動障害のある人」に拡大することになり、室内でも利用できるようになりました。

また、障害程度区分の名称を「障害支援区分」に改められ、聞き取り調査の項目も知的障害のある方の特性を考慮した項目が新設されました。

このように福祉の流れは、少しずつよい方向に変わってはきていますが、今年度も、みのり福祉会は、地域の障害のある方の応援団として根ざしていきたいと思っております。

今後もご支援よろしくお願ひ致します。

今回のお題は「挑戦ーチャレンジ」です。職員のいろいろな想いを感じとっていただければと思います。

ロゴマーク



このマークをご存知ですか？

たぶん何のマークかわからない方が多いのかと思います。

これは、みのり福祉会のロゴマークです。キーワードは

「地域」「人」「生活」「働く」「学ぶ」です。

どの色が、どの言葉にあたるかあててみてください。

このマークを見かけたら、ご声援をお願いいたします。

よろしくネ！！

人の動き

☆ 退職

ピースでサービス管理責任者をやっていた高橋和也さんが退職されました。ご苦労様でした。

☆ 新入職員です。よろしくお願ひします。

ピース：成嶋美雪、高橋栄子
青空協同組合：富谷結花
ひまわり：富彌真奈美、山縣正典
本部：荒木理恵

おめでとう

☆ ご結婚

前川優香(旧姓佐山)

☆ ひまわり職員、関口綾子さんが出産準備のため7月19日より休暇に入りました。

元気な赤ちゃんが生まれますようお祈りいたします。



副理事長 川嶋 司朗

何やかんやと説明できるでもない人生は44年目を迎えました。それもおおそ健康的とは言えない毎日を送ってきたため、このところ色々数字も悪くなってきており、医者もなかなか褒めてくれません。まあ、もともと怒られることの多かった毎日だったので、褒められ慣れていないこともあり、そうされても困ってしまいますが…。

そんな年齢になって来た自分に、何かチャレンジができる事はあるのかと時折考えることがあったのですが、幸か不幸か今回の「お題目」は挑戦ということで、ではこれを機に何か考えてみるかと自分なりに取り組んでみようかと思っております。

以前から興味があったものは幾つかありました。自動二輪の免許を取り、バイクの世界にのめり込む事。山登りを始め、足腰を鍛え頂上での達成感を数多く味わう事。

マウンテンバイクを始め、ダートコースを楽しめる技量をつけ自己満足に浸る事など…。ですが、前者と後者は既に経済的な理由により、妻よりダメ出し済み。何処を探しても付け入る隙間すら見つかりません。したがって「山に登る」しか選択肢はなく、必然的に今年はそれにチャレンジすることにします。

では手始めに千葉県民なので、千葉が誇る名山「NOKOGIRIマウンテン」に登ることにし、ロープウェイで登りました(笑)。で、この挑戦は冗談なのかと言いますとそうでもございませんで、その翌週に「高尾山」に登って来ました。ケーブルカーは使わずに…。登れるものですね、筋肉痛に3日間ほど悩まされましたが、その痛みより達成感が増さっていたようなので、もう少し続けられそうです。次は何マウンテンに登るのか…私の山登り話など割く時間は無いとは思われますが、またの機会にご報告させていただければ幸いです。楽しくなって来たら、メタボリック利用者さんも連れて行こうかなーとも思っております。私もメタボ〜♪

挑戦 - チャレンジ -

管理者 愛甲 夏美

私には今年3歳になる息子がいます。思い返せばここ数年、いろいろな挑戦の連続でした。今まで実家を出たことのなかった私には、結婚も人と一緒に住むことも挑戦でした。

人生の大きな決断とはいえ、試してみなければわからないことです。息子が生まれ初めての育児、これも挑戦でした。意外と楽しみながら育児をできている自分に出会いました。これまでの仕事が育児に役立っていることも知りました。育児休暇後の職場復帰も挑戦でした。やってみなければわからないことでした。やってみて気づくこともありました。悩むこともスランプもありました。ですが、人の温かさに気づかされることもたくさんありました。全部、やってみなければわからない事でした。

そして、今の私の挑戦は息子のお弁当作りです。数カ月に1回お弁当の日があるのですが、遂にキャラ弁に挑戦です。

ディズニーにはまっているときはミッキーを、戦隊ものの時はトッキュージャー、そして先日は仮面ライダー鎧武、息子からの挑戦状を受け挑戦しています。

キャラ弁なんてと思っていた自分が意外や意外、作り終えた達成感と息子の嬉しそうな表情を見るとよかったと心底思うのです。

やる前から思うのではなく、何事もやってみなければわからないことそれが挑戦～チャレンジ～新しい自分に出会う絶好のチャンスのようなものかもしれませんね。

神野 孝浩

私の小学校4年生の娘は、少年野球に入り週末は野球に励んでいます。男の子の中で女の子二人の内の一人です。小学校1年の時から行って、当時から最近までは女の子は娘一人でした。

当初、体験に行っ自分から始めたのですが、小学校2年生頃までしばらくは、週末になると「行きたくない」と泣いていた娘でした。そんな娘ですが、今は野球もかたちになり試合もし

ギューで出る事ができて、楽しく毎週積極的に休まず行っています。また平日週3日は6年生のチームメイトと学校が終わってから練習を行っています。

最近そんな娘がコーチからピッチャーをやってみるかと言われさらにピッチャーを目指して頑張っています。また娘が小学校卒業後通う中学校は男子野球部だけで女子ソフトボールもなく野球が続けられないので、他にコーチが所属しているシニアの野球チームに6年生になったら見学に来れば良いと言われ、もっとやる気スイッチが入った娘、そんな一生懸命に野球に打ち込む娘を見て、最初は楽しく毎回休まずに行ってくれば良いかなと思うくらい私でしたが、この先将来野球をずっと続けていくのかは分かりませんが、娘と一緒にまずはピッチャーになれるようにまた続ける限りはさらに上を目指して共に「頑張ろう」「挑戦していこう」と思っています。もしこの先野球ではなく違うものを目指すのであれば、それに対して「頑張る」「チャレンジしていく」つもりです。

上の中学2年生の娘もバレーボールを行っています。そして、再来年は高校受験等があるので共に「挑戦」「チャレンジ」していきたいと思っています。この先、娘二人は色々な事に「挑戦」「チャレンジ」していくと思います。その都度共に頑張っていこうと思っている今日この頃です。



市原 章子

間もなく1歳になる孫の『聖さん』2ヶ月ほど前からつかまり立ちに挑戦し、ローテーブル、カーテン、肩や背中、そして大好きな冷蔵庫にしがみつき、ふらつきながら満面の笑みを浮かべる。最近、しがみついた小さな手が離れ始めた。つかまり立ちから仁王立ちになったのです。

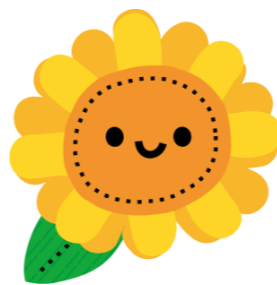
大好きな曲に合わせて手を振り、しりもちをつく、そしてまた立ち上がり笑顔で仁王立ち…。彼女の日々の挑戦が実を結び、先日から方向転換、1歩、そして3歩とあんよが出来るようになってきている。

お誕生日を迎える8月には可愛いあんよ姿が見られるのかな？必死で追いかける母(娘)の姿を黙って見守れるか…私の挑戦です

三好 優哉

今、順調に体重が増えてきているので、私が挑戦したい事はダイエットです。毎年ダイエットすると言って痩せる事はなく、醜い脂肪がどんどん体についていだけなので、今回こそ魅力的な体を作れるよう、ダイエットに挑戦します！！

夏休みが空けたら私が誰か分からないくらい痩せている！！…と思うのでよろしくお願いします。(＃^_^＃)



前川優香 宮城かおり 伊藤 郁 山縣正典 三好優哉
大木静華 関口綾子 富彌真奈美 高橋良彰

山縣 正典

1. 挑戦とは、単に無謀な危険やリスクを冒すことではなく、地道な絶え間ない努力と入念な準備があり成立、達成するもの

2. 挑戦とは、辞書には戦いや試合に似ていどむこととあるが、相手を打ち負かして競争に勝つことではなく、自分自身に似ていどむこと

3. 挑戦とは、一人だけでがんばって、一人だけで成果を得ることではなく、常に有形であろうと、無形であろうと他者の助けと共にあること

4. 挑戦とは、他者の立場を想像する力、相手を慮る力と、他者と協力しながら新しいものを生み出していくこと

5. 挑戦とは、ときに孤独だけど、仲間を信じて、周囲の人とのつながり、調和、共生、他者とのコミュニケーションが大

切だと気づかせてくれる
6. 挑戦とは、社会的な地位・名誉・ステータスを得ることではなく、自らがしっかりと生きていくこと、生き抜くこと、そして自分と他者が共に生きていくことを支えていく営みそのもので、失敗も大いに大切であり、失敗することから新たな目標を持つことができ、挑戦が始まると考えている。

日学連事務局長/関西学連副理事長の福島雄裕(ふくしま たけひろ)と似たような考えである。

伊藤 郁

今回のお題は「チャレンジ！」

日々、やってみたいと思うことが増えてきた今日この頃ですが、その中でも、挑戦したいと思うのは「学ぶ」です。

仕事に家事、育児と時間に追われる生活で、なかなか本を読むことも出来ない毎日です。でも、生活している場面で、知識不足を感じている今、年齢に臆することなく、より良き人生を送るためにも、知りたいと感じたことを「学ぶ」ことにチャレンジしたいと思います。

荒木 理恵

7月22日入社いたしました。今、まさに様々なことに挑戦しています。これから、どうぞよろしくお願いいたします。



荒木理恵



成嶋美雪 市原章子 高橋栄子 斎藤秀美 神野孝浩 愛甲夏美

挑戦 - チャレンジ -

宮城 かおり

ここ最近、新しい事や困難な事に立ち向かう事をしていない、また、自分から避けようとしている事に気づかされた今回のテーマですが…正直、私自身新しい事や困難な事はあまり好きではないのですが、今回のテーマが挑戦という事で、これからは最初から無理と思わずに、どのくらいなら出来るのか、どうしたら出来るようになるのかを考えてから、答えを出そうと思います。まずは、挑戦をする気持ちが持てるようにする！を目標に☆

高橋 良彰

皆さんは「マスターズ陸上」ってご存知ですか？一般にマスターズ陸上とは近年高まった生涯スポーツの理念を推し進めるために始められ、その中で特に陸上競技を愛好する中高年者が集い始められたのがマスターズ陸上です。

日本マスターズ陸上競技連合では、男女共に35歳以上であれば競技成績に関係なく会員になれる、5歳刻み枠で競技に参加できます。タレントの武井壮さんが2013年第20回世界マスターズ陸上競技選手権大会の200m(40～44歳クラス)で銅メダルを獲得したニュースをご覧になった方も多いかと思えます。

私は今まで、ジムに行ったりランニングしたりと体力維持のためにそれなりの運動はしてきました。しかし、やれ仕事で疲れただの、ほら、今日はなんかさアレじゃん？だのとついついサボる言い訳ばかり。で、気

がつけばいつの間にかシューズにホコリがっ！となってしまうがちでした。

これではダメだ、目標を持たねば！そう思って目をつけたのがマスターズ陸上です。もちろん、今はまだトップアスリートの足元にも及びませんが、マスターズ陸上の面白い所は年齢に関係無く続けられる、ということにあります。なんと、80代90代には日本人の世界記録保持者が存在し、中には100歳を超える選手も参加しています。ナントカの上にも3年、いや！あと半世紀続ければ世界ランカーになれる！かも！そう思った瞬間から、この長い長い挑戦がスタートしたのです。半世紀、すげー長い！そんな訳で明日、いや…来週から頑張ろうかと、思います！

関口 綾子

私は今秋大きな挑戦をします。それは出産。どきどきわくわく楽しい気持ち、出産に対する恐怖心、育児への不安な気持ち…さまざまな感情が入り混じっています。まだまだ未熟な自分が母となれるのだろうか。

今、私のお腹の中でグルグル動いたり蹴ったりしながら少しずつ大きくなっている我が子を愛おしく思い、この世に生まれてきてくれた時には、沢山の愛情をかけて育てていきたいと思っています。

大木 静華

毎年、私の苦手な夏がやってくると、とりあえず仕事だけは全力で頑張っていて、プライベートの時間はなる

べくゆっくり過ごして夏を乗り切ろう！と思ってしまうのです。

しかし夏は、海！BBQ！花火！お祭り！と楽しいことがたくさんあります。

暑さが苦手なので、夜の海、夜のBBQ…とすべてに「夜」が付けば私もテンションが上がるのですが(笑)夜遊びばかりするわけにはいかないの、今年こそは子供たちが夏休みを楽しむように、私も夏を満喫してみようかな…と思います。

あくまでも『挑戦』なので、無理はしません(笑)でもきっと、カンカン照りの暑い日でも友達や家族、大切な人と楽しい時間を過ごして、心から「楽しかった♡」と思えば苦手な夏も少し、好きになれるかもしれませんね。よし！挑戦だっ\(^o^)/

富彌 真奈美

突然ですが、私はJリーグのJEF UNITED ICHIHARA CHIBAのサポーターです。今回、挑戦ということで、すぐに思いついたのは、社会人になってもホームの試合は全試合観戦する！でした。試合開始から観戦することはできなくても、後半から、最後の1分だけでも…。とにかく観戦！アウェイもなるべく行きます！

大学を卒業し環境が変わっても観戦し続けることはできるのか挑戦してみたいと思います！ちなみに、ホームスタジアムは蘇我にあるフクダ電子アリーナです。テレビ観戦と生で観戦するのは全く違います。お時間があれば是非！サッカー観戦に挑戦してみてください！(^o^)/

前川 優香

あれがしたい。これがしたい。と色々なことを思うが、結局思うだけで実行には移せず…後悔してばかりです。この先の自分の人生を考え、挑戦する気持ちは忘れずにいろいろなことに立ち向かっていこうと思います。

成嶋 美雪

今回のテーマが「挑戦-チャレンジ」と言うことで、私は夏までに自分が車の運転をし納品に行くことです。ピースの職員になってから3ヶ月が経ち、たまご拭きやニワトリのお世話、内職作業などの養鶏の仕事をしつつですが覚え慣れてきました。たまごの納品や内職の納品と自分が車を運転し納品しに行くという事をまだしていません。今は自分が車を運転し納品に行けるように他の職員の方と一緒に車の運転の練習をしたり、家の車でたくさん練習をして夏までに納品に行けるように頑張ります。

高橋 栄子

< 青空職員 >

浅野 亨

夏と言えば、海、花火、金鳥、かき氷、甲子園。大体の人が連想すると思いますが、今年の夏は、その中でも甲子園。四街道市にある我が母校が数年ぶりにシード権をとり、甲子園を目指し頑張っています。

だいぶ昔の話になりますが、2000年の夏、県大会ベスト4に進出したとき、今でも忘れません、OBとして甲子園に行く準備、身支度を自信をもってしていました(笑)。結果は東海大浦安に5-4で敗戦、甲子園大会では、その東海大浦安は準Vですから、自分が自信をもって甲子園行きの準備をしてしまったことも仕方なしかなと今でも思っています。千葉県は、戦国千葉と言われ、どこの高校が甲子園にいってもおかしくない状況で、後輩たちの熱い挑戦！今年、3回目(何十年ぶり?)の出場に向け、今からドキドキわくわくしています。今年は本当にあると思います。頑張れ、千葉敬愛！！

ちなみにですが、ベスト8での成田高校戦が山と勝手に思っています。自分のこの夏の挑戦⇒スマホ？です。

菅原 輝代

挑戦という字の「挑」という字は「逃」という字に似ている。

挑戦は、大きい、小さい、短期に、長期に、中には資金がたくさんいる場合もあったり、個人によっても基準が違ったりすると思いますが、目の前の事を選択して向かっていく連続の1日1日自体も「挑戦」のような気がします。その結果が「今」なのかなと思いました。今、出来ない事に挑戦して行く目標もありますが、人とかかわりでの気づきを、新たな小さな挑戦として気持ちが豊かな高齢期を過ごしたいです。

斉藤 秀美

チャレンジ挑戦・・・最近チャレンジしてないのは、歳で臆病になったせいでしょうか、それとも忙しいからを理由でなんとなくでし

か？
しかし、我が家では小さなチャレンジが毎日頑張っています。その1 玄関を出た瞬間、目線は下に向け新しい虫を常に探しています。その2 冷凍庫から誰にも見られずにどうやったらアイスを取り出せるか。その3 寝る前に布団の中におもちゃをどうやったら隠せるか。など・・・大体は、ばれてしまっていますが(笑)彼のチャレンジしている姿は、真剣そのものです。きっかけはどうであれ、何かにチャレンジしている姿は、何歳になっても素敵なものです。私は・・・って言ううちにさらに歳を重ねてしまいそうなので、そろそろエンジンをかけないといけませんね。

同じ、「兆」という字が使われている。「兆」という字は、うらない、きざしなどという意味がある。物事の変化を予感させる言葉だ。

その字に道や歩くことに関する意味の部首「しんによう」をつけると「逃」になる。意味は逃げる、避ける、その場から離れ去る、何かを嫌って遠ざかるということだ。また、逃すということは捉まえ損なうという意味でもある。

一方、手の部分や形状、手の動作に関する部首「てへん」をつけると「挑」になる。いどむ、相手に行動を仕掛けるという意味の字になる。

逃げずに挑むのは難しい。変えるのは難しい。ついつい、リスクが目がいってしまいネガティブになりがちだ。でもそんな時、「大丈夫だよ、やれるよ。」と重い背中を押してくれる人がいる。あるいは、「徹底的に自分を痛めつける。」が口癖で立ち向かう姿を見せつけて触発する人がいる。一緒に苦労して前へ進もうとする人がいる。

ひとりじゃないんだなあと思ってしまう。坂道を登るのは、辛いと思うが、みんなが行くので何となく頑張らなきゃいけない気になる。苦しくても挑戦することが楽しいと感じている人たちの後ろ姿を見ながら、いつか、自分も登った後の風を切って、高

速で降りる下り坂の壮快感を味わうのが楽しくなればいいなと思う。

小泉 美菜

今年も半分が終わってしまいました。振り返ってみると、何かしる「挑戦」出来ていませんでした…。きっと、あつという間に一年が終わってしまうのでしょうか。後悔の無い様、何事にも「挑戦」して行けるよう過ごしたいです。

富谷結花

ほんの数か月前まで学生だった私は、今年、社会人1年目に挑戦しています。

職員・利用者・保護者・周りで支えてくださっている方との関わりや作業、車での通勤、疲れて帰ってお風呂で寝ないようにすることなど、大切なことからくだらないことまで、学生の時にはすることのなかった全てのこと社会人としての挑戦です。

終わりの見えない漠然とした挑戦ではありますが、これからも挑戦を続けていきます。



挑戦 - チャレンジ -

瀬浪 真子

この4月からピースから移動してまいりました、瀬浪真子です。よろしくお願いいたします。青空の利用者さんの中の数名はピースの頃より関わっているため、すぐに馴染むことができ、ありがたく思っております。毎日利用者さんと作業・生活を共にする中でお互いに成長していければ思っております。

さて、題目の「挑戦」ですが、私の息子について記したいと思います。

中学2年生の息子は柔道部に所属しており、このところ特に練習に力が入ってきた。それは7月に総合体育大会というのがあり、郡大会→県大会→関東大会→全国大会の順で勝てば上の大会に挑むことができるのだ。小学1年生から柔道を続けているのだが、小さい頃は練習が嫌で、道場に行きたくないとひっくり返って泣いていたのを無理やり引っ張って連れて行くことが多かった。しかし今では続けてきてよかったと言い、毎日筋トレや稽古に励んでいる。なので、私

もできる限りのことはしてやりたいと思っている。休日の遠征の度に早起きして弁当を作り、送迎、応援くらいのことではあるが、なかなか中学生のパワーに合わせるのは大変で時々愚痴を言ったりもする。しかし、それができるのは一生のうち限られた時期だけであると思い直し、今は、息子の挑戦のためにトコトン付き合うつもりでいる。

富満 一之

ちょっと前まで新しいものが苦手だった私。今は一度にたくさんの新しいことはできないけど、コツコツ目の前にあることをやっていこうと思います。そういったことを積み上げていき知識を増やしていけば困難にも立ち向かっていけると思います。千里の道も一歩から。まずは身近なところをしっかりとっていきたいです。



長戸 由香里

挑戦 - チャレンジのお題ですが、最近チャレンジしたいものが出て来ないです。

それ程なにもしていないのか？は別として自分の事になると尻込みしてしまうことが多いですね。

支援中はこの人には何ができるかな～と考え・動くことはあります。「挑戦してみてダメなら次を考えればいい」その繰り返しです。

出来ることが増えれば楽しみも増えますし、一緒に出来る事が何よりもうれしいです。

遠藤 寛子

私の「挑戦」は新聞等の記事を読むことです。一般常識や漢字を養うため、昼休みを利用してグループホーム職員で読み合わせをしています。

学校を卒業して以来、あまり読むことをしていない私には新鮮でとても勉強になります。社会人としての知識を身につけていきたいです。

森 政雄

「エッこれだけ？」入院初日の昼食に遭遇したときの第1声。

1/8切れの食パンが1枚、付け合せは、きざみキャベツの上にチョコ

と乗っているコロケ、ツナサラダ小鉢に少々、デザートグレープフルーツ味のゼリー。

1日のタンパク質摂取量50g、総カロリー数1600キロcal。

年1回の健康診断をオプションで人間ドックに変更して受診した結果見つけた腎機能異常。

直ぐに専門医の受診勧告をうけ、その場で予約して2ヶ月後ようやく受診できた。でも当日は採血だけで、結果と今後の治療方針は更に1か月後。

その1か月後の診察で、「腎臓食と生活習慣を改善するための2週間の体験入院」勧告をうけ、4月28日から始まる連休中に入院した結果がこの「エッこれだけ？」

以降、人生70数年にして初めて腹7分目の食生活。まさにチャレンジである。

空腹を満たすのにもっともふさわしいのは「水」を飲むこと。

もともと、水をあまり飲まず、汗もかかずの生活を続けた罰だから、過去70年分の不足を補充せよとの神のお告げなのかもしれない。

あれから2ヶ月過ぎた今、「今日だけは特別！」と少しずつ自分に優しい食事量になってしまっている。

そこで、今回かかげたチャレンジ目標は、年令にちなんで「腹7分半目」

大島 芳江

人生には三度のチャンスを与えられていると聞いています。いま振り返ると…

一度目のチャンスは、車の免許の取得に「チャレンジ」した事

二度目は「チャレンジ」せずにチャンスを逃してしまった調理師免許

三度目のチャンスはヘルパー資格を取得した事

そして、いまこうして高年齢にもかかわらず仕事出来る事は本当に良かったと思います。

そして老後の楽しみを一つ見つけました。パソコンを使いこなせる様「チャレンジ」してみようと思っています。ボケ防止の為に！！

老若男女問わずに心に深く感じた時、それがチャンスであり「チャレンジ」する時だと思います。

失敗を恐れず何度でもチャレンジしてみてください。



みのりほーむ

管理者 川嶋 聡一

みのりほーむの川嶋聡一です。前厄迎えました。今回のお題はチャレンジとのこと。振り返れば、去年の今頃は丁度体を鍛えようと思って、皇居10キロマラソンに出場したころでした。走っている最中、ターゲットにした人がおり、この人には負けたくないと思い追走しましたが、最後にはどんどん離され悔しい思いをしました。

もう少し練習を積んで長い距離を走れるようになろうと誓ったあの日…そして数か月後…第一回銚子ハーフマラソンという大会に出場し

たまでは良かったのですが、2時間以上走り続けることの体へのダメージは想像以上でした。

私のシナリオではこれを完走し次はフルマラソン挑戦なんて考えていたのですが、甘かった。以後、経腸靭帯という靭帯を痛め少しの距離を走っただけで膝の側面がすぐ痛くなるということが続きました。このレースでフルマラソンをやるには相当足を鍛えなくてはならないことを知り、フルマラソンへの挑戦は挫折しました。とは言っても基本的に体を動かすのは好きなので、まだまだダッシュして走れるくらいの自分ではありたいと思っています。

本格的ではないけれど、以前登った富士山や利尻山くらいの山登りもしたいとも思っています。最近では歩くなどして膝の痛みが出づらくなってきているので、再度、鍛える条件は整ったと感じています。とりあえず、今の段階ではまだ動ける40代を目指したと思います。

大それた目標でなくても成長しようと思うその気持ち、それがチャレンジだと思うので公私ともにそういう自分であり続けたいと思う今日この頃です。



みのりほーむ2



みのりほーむ3

