

リレー エッセイ

職員自身もいつ自分に順番が回ってくるかが分からない、ドキドキのコーナー。職員も知らないあの職員の内側をのぞけると、職員間でひそかな人気です♪

「動物との思い出」

みなさん、こんにちは！このテーマをいただいたとき、動物を飼ったことがなくエピソードなんてないわ、どうしようΣ(°Д°)と思いましたが記憶をたどり、どうにか思い出しました！それは犬との思い出です。でも…あまり好きではないのです。むしろ苦手…。

小学校1年生のころ、道を歩いていたら後方から大型犬が突進してきました。勢いと大きさに(子どもの私にはとても大きみえた)怖い!!逃げなきゃ!!と思い、近くの公園まで半ペソになりながら猛ダッシュ!!した苦い思い出があるのです。だから今でも犬を見てもかわいいなどは思いますが、触れません。寄ってこられると固まっています。逃げると追ってくるという事は学んだので(笑)。そんな私ですが実は戌年生まれです。でもやっぱり犬は苦手!!



看護 石塚香菜

「辛かった思い出」

大したことはないのですが、昨年の秋頃の話です。ようやく涼しくなり始め、眠りやすい日々が続いていました。その日も気持ちよく眠れる筈、だったのですが、うとうとし始めた私の歯に痛みが走りました。それは、キーンと響き、後からズキズキ脈打つような痛みです。夜は眠ることができず、固形のご飯を食べることができず、痛み続けた数日間はあまりにも辛く苦しかった記憶があります。幸いにも痛みは自然に治まりましたが、私は歯が治ったと思込み歯医者に行きませんでした。

あれから数ヶ月経ち、現在。痛みは泣きそうになるほどの激痛になって帰ってきました。歯医者に行こうと思います。



ららん 小山実季

「ちょっと変わった我が家のルール」

玄関での、いってきます!のハイタッチでしょうか。元々は長男が通っていた保育園の習慣からでした。その園では、玄関で、朝は送ってきた保護者とハイタッチ、帰りは先生とハイタッチをしていました。その習慣を我が家でも受け継いで行っています。

主に夫と子供たちを送り出す時にしていますが、先週は、夫と、同居している夫の祖父がハイタッチをしていて、なんだか微笑ましかったです。今ではもう私たちのことはほとんどわからなくなってしまった祖父ですが、夫が「じゃあ行ってくるわ」と言うと、以前と変わらぬ声で、「おう!じゃあ気をつけて」と声をかけていました。ハイタッチをしたふたりの、以前と変わらぬやりとりを見て、なんだかうれしくなっていた私でした。続けていてよかった。そう思いました。

これからも、「ちょっと変わった我が家のルール」として続いていきたいです。

ぷあん 橋本ちひろ



石塚職員からのリレーテーマは「私のブチ自慢」、小山職員からのリレーテーマは「最近食べたおいしいもの」、橋本職員からのリレーテーマは「おすすめバンド」です。次回もお楽しみに!

人事異動のお知らせ

以下の通り職員の人事異動がありましたのでお知らせいたします。

異動 7月21日付

看護 阿部 由美子(デイサービス・ショートステイ
サンクス柿崎 より)

～ これからよろしく願いいたします ～

退職

栗田 あずさ

～ 今までありがとうございました ～

いとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる
障害福祉事業部りとるらいふ
発行日: 2017年8月

晴れ渡った青空に照りつけるような日差し。いよいよ夏本番ですね。暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 私個人的に「夏」はとても好きな季節で、毎日わくわくしながら過ごしています(´o`)夏バテ気味の方も多かもしれませんが、しっかり食べて元気を出していきましょね♪それでは8月号の通信をお届けします。



いとるスタッフ
おすすめ

お出かけスポット～県内 ver～ Vol.2

今年度2度目のこのコーナー。今は夏休みということでお出かけをする方も多いのではないのでしょうか? 今回も3名の職員から「ここはおすすめ!」という場所を教えてくださいました! 素敵なお出かけスポットがいっぱいですよ♪

おすすめスポット① 苗名滝

私が紹介する県内のおすすめスポットは、日本の滝100選にも選ばれており長野県と新潟県の境にある、落差55mの苗名滝です。駐車場から、少々の登山も含めて徒歩30分程で滝壺へ辿り着きますが、道中ぬかるんでいる場所もあるのでスニーカーで行く事をお勧めします。途中の登り口に砂防ダムがあり、人口ですが苗名滝に劣らずこちらも見ごたえがあります。その砂防ダムから15分程でお目当ての苗名滝へ到着しますが、行き止まりの滝壺まで向かうと、水が落ちる崖が柱状のようになっており、そこから見えてくる滝の景色がとにかく迫力満点で圧巻してしまいます。また、滝に近づくにつれて地響きがかかりますが、まるで地震が来ているような感じがする事から別名『地震滝』とも呼ばれているそうです。夏にはその近くに、苗名滝苑というお店で流しそうめんをする事ができます。その近くに釣り堀もあるので、家族みなさんで楽しめるはずですよ! 同様に、雪解け水が多い春と森林が鮮やかな色の紅葉に染まる秋もまた絶景です。

(推薦者: きら 梅川ひとみ)

おすすめスポット② 弥彦公園もみじ谷

わたしからは「弥彦のもみじ谷」を紹介いたします! 上越からは高速で1時間30分ほど。弥彦神社手前の公園です。その名の通り、秋になると360°真っ赤なもみじでいっぱい! 遊歩道や橋、トンネルや灯籠もあり、日本の風情を感じられます。11月には菊まつりも行われていて、もみじと菊の両方を楽しめるので11月上旬がオススメです。「菊は地味」というイメージを持っていたわたしですが、いろんな形・種類の菊が出品されていて、一つ一つに魅せられました。秋まではまだまだ時間があるので、紅葉シーズンのお出かけ先の参考にしていただいね。もちろん、今の時期でも緑が生い茂っていて、涼しく気持ちのいい森林浴ができますよ♪ また弥彦神社はパワースポットで有名ですので併せて参拝もしてみたいかがでしょうか? ☺



(推薦者: 総務 池田聖)

おすすめスポット③ 沼垂テラス商店街

80年代よりシャッター通りが目立つようになり身近な都市問題に新潟県内にも多く見られます。その中に私のおすすめスポットがあります。「沼垂テラス商店街」をご存知でしょうか? 私は古本屋を巡るのが好きで学生時代に新潟の街を散策した際、商店街内にあるとあるお店に立ち寄りしました。そこには漫画や小説、昭和中期に発行された雑誌、様々な本が置いてあり、触れることができます。他にもその通りには花屋・工房・雑貨・ダイニング、20店舗以上のお店があります。店主は30代前後と若い方が多く、2014年頃よりシャッター通りから情報発信地として注目されています。古くからある商店街が新しく生まれ変わり、商店街ならではの人の交流、昔と今が混ざりあう空間…様々な経験や体験ができます。皆様も近くを訪れた際、立ち寄ってみてはいかがでしょうか?



(推薦者: ららん 秋元光希)

皆様いかがでしたでしょうか? 少しでもお出かけの参考になれば嬉しいです。第3弾はあるのかな…?



思い出いっぱい作るぞー ☺

～ららの活動より～

子どもたちにとって長い長い夏休みも、あっという間に折り返し地点になりました。残暑も厳しい毎日ですが、夏休み後半戦も元気に過ごしたいと思います。

さて、今月号ではららの制作活動について紹介したいと思います。ららんでは毎月制作をする期間があります。しかし全員に強要するのではなくやってみてみたい人が自由に取り組みという形でおこなっています。今月の制作では夏のフォトフレームを作りました。生地を選んだりシールを貼ったり、夏らしくお花を付けてみたり、世界に一つだけのオリジナルフォトフレームが完成しました。毎回の制作活動で子どもたちの創造力や発想力に驚かされています。8月は、夏休みということもあり制作はお休みですが、夏休みの思い出をフォトフレームに込めてお返しできればと思います。残りの夏休みも暑さに負けず、元気いっぱい楽しみます！！



7月の制作

待ちに待った夏休み♪

～にこの活動より～

にこ渡辺です。

まだまだ暑い夏は続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？夏休みのこはいつも以上にたくさんのお申し込みをいただき、毎日笑い声が絶えない賑やかな日々を送っております♪今年の夏休みは週替わりのプログラムを考えてみました。室内プログラムの他、みんなで外出するものまで様々♪みんながどんな反応をするか、少し不安但也有りますが、きっと楽しんでくれるでしょう!!写真はみんなで新聞紙で輪投げを作った時のものです♪輪っかを作るところからみんなで協力して作りルールも決めて白熱した勝負を繰り広げました♪それともう一つ、お手伝いの一環としてお掃除活動も始めました。プラザの中のテーブルや手すりを拭かせてもらっているのですが、中々上手にできなくても、頑張っている姿を見て色々な人に「ありがとう」「ご苦労さん」と言ってもらえるように頑張ってみてみたいと思います。



マゼランペンギンクラフトフェスタ*

～きらの活動より～

7月2日に上越市海浜公園にて『マゼランペンギンクラフトフェスタ』が開催され、きはら雑貨屋 mote として参加させていただきました。

前日まで避難警報がでるほどの大雨だったため開催が危ぶまれましたが、当日は晴天に恵まれ予定通り屋外での開催ができました。

クラフトフェアということで、これまでの販売会ではお会いしたことのないお客様にもたくさん来店いただいて、mote の製品を手にとっていただくことができました。一緒にお店を構える作家さんも、手の込んだかわいい商品を揃えていて、たくさん刺激を受けて帰ってくる事ができました。今度はもっと大きなイベントで販売をして、mote の製品を試してみたいという欲もでてきました。これからも mote 製品のクオリティ向上に励みたいと思います！



<mote 雑貨のご紹介>

今回ご紹介するのはA4サイズのトートバックです。夏にぴったりな明るくカラフルな色合いがポイントとなっています！少しずつ色合いやデザインも異なっているので、ぜひお手に取ってみたい商品です♪

1つ持っているだけで気分も明るくなるようなそんなアイテム。ぜひみなさんもお出かけのお供にいかがでしょうか？



ご報告

総務 平田聖職員が7月6日にご結婚されました。
(「平田」→「池田」となります)

おめでとうございます。
末永くお幸せに…！！



趣味雑感

障害福祉事業部りとるらいふ 総務課長 相羽正幸

私の趣味は、将棋、囲碁、ゴルフ、登山という静的な趣味と動的な趣味がある。しかし、どれも広く薄くで特に秀でたものはない。物事にはまり集中はするが、どれも中途半端である。要するに、熱しやすく冷めやすい。

将棋は小学校4年位に親父から教わり、覚えだての頃は夢中で指したが、中学生になる頃には、運動の方が忙しくなり(当時は剣道を始めていた)、将棋は趣味から外れていった。しかし、昨年小学校4年の孫が遊びに来たとき、私に将棋できるかと聞いたので、「できるよ。じゃあ今度やろう」ということになったが、まだ実現していない。

囲碁は就職してからで、昼休みに同僚が盛んに打っていたのを脇から見て覚え、ある先輩が教えてやるからと、当初は4子置いて指していたが1年後には先輩に白石を持つようになった。若干27,8歳位だったと思う。これを退職後の趣味の一つにしようと思い、某市内の碁会所に通い年輩者と指し、(当時、若い人は碁会所にいなかった)腕を磨いた。

囲碁については、その後転勤先でも同じ趣味の人がいて結構長続きした。しかし、壁を乗り越えることができず、足踏み状態が続いている。現在は、先輩から某碁会所で毎週囲碁好きの人が手合わせしており、来ないかと誘われたが、もう少し年を取ってからということで保留中である。

次に、ゴルフについて。今でも誘いがあると行くが、センスがないのかこれも壁を越えることができない。初めてコースに出たのは忘れもしない真夏日で、ティショット後はクラブ三本持って、人の倍も歩いた(どっちかというところを走るかな)ことを覚えている。二度とゴルフはしないと決めたのだが、喉もと過ぎれば何とやらで道具を揃えた手前、打ちっぱなしに通い、その後も年に2~3回コースに出ている。

最後に登山。登山暦も囲碁を覚えた頃だと思うが、初めての登山は浅草岳だった。天候が悪く、山頂は雨で寒さに震えながらインスタントラーメンを作って食べたときの味は今でも忘れられない。下山開始直後には稲妻と雷が凄く、無我夢中で下りてきた。その後、3年程続けたが、転勤とともにしばらく遠ざかっていた。

目覚めたのは50歳に手が届く頃、単身生活も長くなり、加えて仕事のストレスが溜まり身体が疲弊してしまうと思い、気分転換のため登山を再開した。最初は手軽なところからと思い、新潟市内から近い弥彦山に登ったのだが、加齢と運動不足が重なり、途中やめようかと思ったほどであった。山頂に到着して下界を見下ろすと、爽快感と加えて達成感もあり、つまらないことに悩んでいる自分がばかばかしくなり、なんとかなるさという気持ちで仕事に向き合うことができた。弥彦山には、以後、退職するまで10回位登ったと思う。退職後自宅に戻ってからも、諸先輩から誘われ登っている。また、地元近辺の山開きには、毎年女房を引っ張り出して二人で参加している。順番としては、東頸城の霧ヶ岳、米山、青田南葉山の順に登り始める。今年の霧ヶ岳山開きには、某市の山ガール?が団体で訪れ山頂は賑やかだった。私と同年代の方々だろうと思うが、元気はつらつだった。第

二の人生を謳歌しているようで、私達夫婦も歳だなんて言っていられないと顔を見合わせた次第である。

若返りの健康哲学16ヶ条(何かの資料にあったもの)中に、

- 物事に拘らない。
- 昔をあまり振り返らず、現在を大切に生きる。
- 努めて若い人と、話をしたりする。

という項目がありこの3項目を意識してきたが、この度、

- 自分自身で「もう歳だ」と思い込まない。

を、一つ加えることにする。

先日、先輩3人と長野県北部にある黒姫山(2053 ㍎)に登ってきた。7?歳を筆頭に、60歳代3人。この中で一番若いのが私、一番体力のないのも私である。

朝5時に出発し、もうすぐ登山口に到着というときに、前方20㍎に道路横断中の熊に遭遇、熊は我々の方に見向きもせず藪の中に。毎日のように、熊の情報が発信されているが、ある意味他人事と思っていた。(登山道付近は人の匂いがして、熊も近寄らないと思っていた)まじかで、野生の熊を見たのは初めてだったが、確かに熊は真っ黒だった。登山口到着後、一番体力のない私が先頭で登り始め、標準時間4時間のところ3時間半で登頂した。苦しい思いをして、登頂した結果ガスで何も見えない時もあるが、がっかりしたことはない。そこまでのプロセスが大事だと思っているからで、山頂を目前にして引き返したこともあった。リベンジして登頂した時の喜び、達成感と言うまでもない。

仕事もしかりである。初めから楽しい仕事はない。いくつもの壁にぶち当たり乗り越えながら成長していくチャレンジ精神が大事。上司も、「見逃しの三振」よりも「空振りの三振」を評価してやる度量を持って指導していく職場が、これからの若い人が萎縮せず、失敗を恐れず果敢に挑戦できるのではないかなと思う。「そもそも仕事ってつらいし苦しいものなんですよ。楽しい仕事なんてどこ探したってない。自分で楽しくしていかないと。仕事を楽しむのって難しいよ。よさそうに見える仕事をしている人だって実際はみんな苦しいの。」これは、高田純次氏(タレント)が述べたものらしい。私の備忘録に残っていたものだ。

やり遂げた達成感の仕事、趣味も同じだと思う。自身のモチベーションを高めてくれるし、成長に繋がるのではないかと信じている。これからも登れる山も限られてくるのだろうが、挑戦して行こうと思っている。

とりとめのない文章になってしまいましたが、最後まで読んでいただきありがとうございます。

