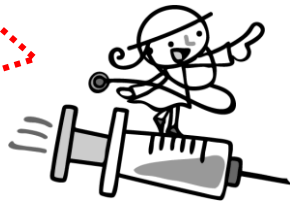


# いとららら通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉事業部りとららら  
発行日：2021年9月

あっという間に8月が過ぎ9月になりました！少しずつ気温も下がってきて過ごしやすくなってきましたね♪ ですが、マスクをしているのはやっぱり息苦しい… みんなの笑顔が輝く、マスクのいらぬ日々が早く戻って来ますように🌻  
さて、今月号通信のトップ記事は夏の思い出特集となっております☆ 縁日をしたり、水遊びをしたり、美味しいものを作ったり…！？ みなさん思い思いに夏を楽しまれたようです♪ ぜひご覧ください！



## 夏の思い出



鉄板で作っているのは  
特大オムライス！  
パッと見、韓国料理みたい(笑)



太陽の光をたくさん浴びた  
ミニトマトを収穫♪



広いフロアでミニ縁日！  
輪投げは何点入るかな？



「割れなかった～！」スイカは  
このあと美味しくいただきました。



## とも



今年初収穫のかぼちゃ！  
上手く切れるかな？



愛の共同作業！(笑)  
上手く巻けるかな？



蒸し暑い中、  
本当にお疲れ様です<(\_)\_>



はい！みんなで  
「せーの完成で～す(^\_^)」

## きら



砂防公園で川遊びは  
楽しいよ～♪



直江津駅から電車で  
乗ってでかけよう！



マクドナルドにオリジナル  
Tシャツを着て買いに行こう♪



## ららん



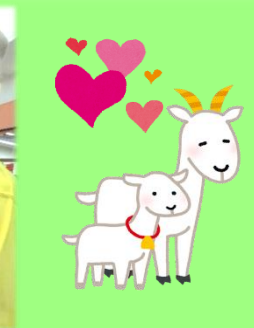
ららん卓球大会だ!!  
金メダルだ!!



どれにしようかな～  
どれも美味しそう😊



## にこ



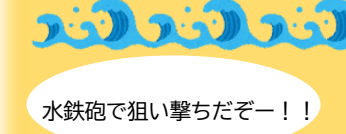
やぎさん可愛いね♡



夏休みの宿題📖  
みんなで頑張ろう!!



しゃぼん玉さんと夏祭り♪  
お魚釣れたかな？



水鉄砲で狙い撃ちだぞー!!



捕まえた虫を調べてみよう  
…ふむふむ



大ジャンプだ！どしん!!

## もーと



みんなでカレー作り！  
玉ねぎが目にも染みるよ～😊





# リレーエッセイ



## 「好きな名言」

世の中には、政界、財界、アスリートなど著名な方の名言は沢山あります。そんな名言が、各種研修等の資料に引用されています。

私の愛読書に元野球解説者の野村克也氏（2020年没）の著書がある。

その中に、

「人間的成長なくして技術的進歩なし」

という一節があり、この言葉は、野村氏が高校時代の恩師（監督）に言われた教えがもとになっており、以来、生きる指針としてきた言葉である。

人間的成長とは何かを考えた時、一口に言う人として当たり前前を当たり前前にできるようにすることではないかと思う。

未だ、成長途上にあり日々反省しているところである。反省ならサルでもできると言われそうである。

総務課 課長 相羽正幸

## 次回のテーマ「コロナが終息したら行きたい場所」



## 「夏の思い出」

上越市に引っ越してきてから早いもので8年が経ちました。

今回のテーマ「夏の思い出」ですが、これから上越地域で夏の思い出を作りたい場所をあげてみました。新型コロナウイルスが落ち着いたらず少ずつ行ってみたいと思います！このほかにも、夏におすすめの場所があったら教えてください！

- ・大島と五智へ「ところてん」を食べに行く！
- ・南葉山でキャンプ！
- ・上越の浜を海水浴で全制覇？！
- ・砂防公園で水遊び！
- ・苗名滝でトレッキングと流しそうめん！
- ・弁天岩で夕日を眺める！
- ・謙信公祭をリアルに感じる！
- ・くわどりのカフェでゆったり！
- ・星のふるさと館の夜イベントに参加する！
- ・ぶどう狩り！ブルーベリー狩り！栗拾い！



思い出を作りたいところはまだまだあり書ききれないほどですが、今回はこの辺で…

総務課 橋本ちひろ

## 次回のテーマ「好きなもの」

# ふぁみりあイベント

ふぁみりあ夏のイベント「オリジナルかき氷を作ろう！」と題して8月8日（日）に実施しました。ご利用者様が力を合わせて、硬い氷を職員と一緒に削り、自分なりのオリジナルかき氷を作りました。完成したかき氷を見て「わあい！出来たぞ！」と自分で作ったかき氷を美味しく食べられ「満足！満足！」とご機嫌の皆様でした！



# 歩くから道になる 歩かなければ草が生える

生活介護 さら 主任 大滝健一

「歩くから道になる 歩かなければ草が生える」

詩人、相田みつをの言葉です。私が社会人1年目の職場の上司がよく口にしていた言葉でした。

ご存知の方も多いかと思いますが、私は登山を趣味としています。登山ではゆっくりでいいので一步一步登り、歩き続けることで、確実に山頂に近づいていきます。時には遠回りと思える道でも、とにかく歩き続けることが大事。富士登山を途中で断念する人の中には、ハイペースで登り始め、途中でバテてしまう人も多いと聞きます。ゆっくりマイペースで歩き続けることも大事なんだろうね。

現在、コロナにより、以前のように自分の思い描く道を歩き続けること自体ができなくなってしまいました。山登りを趣味というか人生そのものと感じていた私には、絶望的な事態です。山登りだけでなく、世の中の様々なことが、コロナによってストップしてしまいました。音楽が好きな人、旅行が好きな人、飲み会が好きな人、カラオケが好きな人、全てがそれぞれの求める道を思うように進めない状態です。

私自身、焦りを感じています。仕事とプライベートのオンとオフの切り替えがうまくいかず、結果、仕事でもすっきりした気持ちになれない自分を感じます。もちろん、一生懸命仕事していますが。

そんなとき、「歩くから道になる 歩かなければ草が生える」という言葉を思い出しました。振り返ってみると、焦りの原因は、「歩かなければ草が生える」という思考で、登山においての体力や技術がどんどん落ちてしまう、そうなる山に登るのが億劫になり、登山そのものから遠ざかってしまうのではないかという不安を感じていたのだと思います。

少し立ち止まって、「歩くから道になる」を信じて、今できること、やれることをとにかく始めてみようと思います。歩ける道は一つではなく、とりあえず歩いていけば、いつか思わぬ道ができあがっていくことを信じながら、とにかく思いつく限り何かを始めてみる。これが今の自分の目標です。

かといって、具体的に何をやるかは決まっていません。不要不急でない、密を避けられる、それでいて日常から少し離れられることって、本当にこのコロナ禍で探すことは難しいと感じます。

来年度、コラムを書くことになったら、「こんなこと始めてこんな道が見え始めました。」と皆様に報告できることを目指し、今回はここまでにしたいと思います。

コロナ感染が早く落ち着いてくれることを願います。



# 若竹寮訪問

今年度は初の試みとして、放デイ3事業所が若竹寮の地域交流ホールで楽しく遊んでくることが目的の夏休み企画「若竹寮で遊ぼう」を企画し3日間に分けて訪問し「交流」する機会を設けました。コロナで残念な形になった日もありましたが、関心を持ってくれたお子さんがホールまで遊びに来てくれ「交流の初めの一歩！！」として、お互いに貴重な時間を過ごすことができました。

