願いをこめた七夕と夏の涼やかなひととき





美山ホーム・美山特養ホームでは、7月7日の七夕の節句にちなみ、各棟にて笹を使用した飾りつけやレクリエーションを開催しました。

笹には、皆様の願い事が書かれた短冊や輪飾り、吹き流しなどを、入居者様と職員で一緒に作成して飾りつけを行い、皆様それぞれに夏の訪れを感じていただきました。

暑い夏のひととき、七夕の飾りつけやかき氷を楽しみながら、皆様の笑顔がたくさん見られました。

これからも皆様の笑顔のために、職員一同、優しい心を持って支援してまいります。

（掛谷）

楽しく、元気に、自分らしく



美山通所介護サービスセンターでは、ご利用者様のQOL（生活の質）の向上を図るため、交流の場の提供や、心身機能の低下を予防するための体操・運動のほか、さまざまなイベントやレクリエーション活動を実施しています。

8月には夏祭りを開催し、ヨーヨー釣りや金魚すくい、景品付きのゲームなどを楽しんでいただきました。また、毎日のおやつの時間にはカラオケも実施しており、ご自身の歌を録音して、ご家族様に披露しているご利用者様もいらっしゃいます。

ご利用者様の中には、さまざまなお悩みを抱えている方もいらっしゃいますが、ご利用中は少しでも悩みを忘れ、楽しく有意義な時間を過ごしていただきたいと思っています。

また、当センターでは、ご本人様やご家族様の希望に沿った支援を行うため、一日利用だけでなく、半日でのご利用も可能です。皆様に安心して楽しく過ごしていただけるよう、これからもさまざまな活動を行ってまいります。

（佐藤）

リレーコラム

輝く汗と笑顔～美山のアスリート～



私がマラソンを始めたのは、今から24年前のことです。

それまでの私は、勉強もせず、朝から晩までテレビゲームばかり。外に出ることも好きではありませんでした。

そんなある日、妹が持ってきた「三浦マラソン」のパンフレットを見たことがきっかけで、走ってみることにしました。

走り始めると、不思議なことに、それまで感じていた憂鬱な気持ちがすっと軽くなり、ストレス解消にもなりました。そして、走ることがだんだん面白くなり、「もっと速く走りたい」「タイムを縮めたい」と思うようになりました。

マラソンを始めて3年後の2007年には42．195㎞のフルマラソンに挑戦し、2009年には100㎞の大会にも出場しました。優勝や入賞を経験することができ、さらに24時間走り続ける「24時間走」では、2度日本代表にも選ばれました。

東京マラソンや台湾のマラソンなど、国内外の大会にも参加しました。走ることを通じて、たくさんの仲間と出会えたことも、私にとって大きな財産です。

介護の仕事をする中では、ご利用者様にマラソンのメダルをお見せすることもありました。「すごいね」と喜んでくださる姿を見ると、とてもうれしい気持ちになります。

そして3年前には、「ランスカ練習会」というランニングクラブを立ち上げました。自分が走るだけではなく、今度はたくさんの人に走る楽しさを伝えていきたいと思ったからです。

これからは、地域の皆さんと一緒に健康づくりを楽しめるサークルを作ること、そしてマラソン大会を開催することにも挑戦したいと思っています。

走ることで気持ちが前向きになり、たくさんの人とつながることができました。

これからも走る楽しさを大切にしながら、地域の皆さんにもその楽しさを伝えていきたいと思います。

「走ることで、前向きに。」

これが、私にとって走ることの一番の魅力です。

（古北）



「ランスカ練習会」で検索
https://runsukaren.jimdofree.com/