



10月

# 誕生会



・・・室内で **ミニ運動会** に 快適な汗・・・

施設サービス課 小原 亜希子

10月は「神無月」。神さまが出雲の國に一斉に集まる為、全国には“神がいないという月”と伝わっています。そのため島根県には神か集まり『神在月』といわれています。諸説ありますが・・・。

秋といえば、「読書の秋」「食欲の秋」といわれます。むつみ荘では『**スポーツの秋!**』ということで7日に **運動会を開催**。本来なら玄関前の広場で 家族と一緒にられる処 新型コロナウイルス拡大予防のために 4年間中止状況。今年も 規模を縮小し**入所者のみでお家の『ミニ運動会』を多目的ホール**で行ないました。

第一部は『**運動会**』。最初に、林 CW による身体をほぐす柔軟体操と四肢のストレッチングや指先の体操を行い、怪我のないように備えました。開会に先立ち、横山 光昭理事長から「昭和 39 年に**東京オリンピックが行われた 10 月 10 日を“体育の日”**と定め、**国民の祝日**となりました。平成 12 年から 10 月 第2月曜日が祝日に移動し、**令和 2 年に“スポーツの日”**と名称が**変更**されました。スポーツの日の趣旨は**スポーツを楽しむ 他者を尊重する精神を培うとともに活力ある社会の実現を願う**とされています」と挨拶後、開会宣言されました。

第一種目は『**玉入れ**』競争。全員車椅子に座ってもらい円陣を組み 中央にダンボール箱の的を設置して、玉を入れる競技。ルールは紅白二組に別れ、1分間 玉入れをし どちらが多く玉をいれるかを競いました。スタートの合図で、**対戦相手に負けまいと 必死の血相で 玉を投げられる方、負けたら悔しがり 勝ったら喜ぶ 悲喜こもごもの表情**を見せてもらいました。「早く **玉チョウダイ!**」「**負けそうやわあ!**」など 夢中になり「**勝ちたい!**」との言葉も聞かれました。一人で玉を投げるのが難しい方は スタッフが少々お手伝いをして競技に参加されました。結果は4回対戦し3対1で赤組の勝利となりました。童心にもどりワイワイ言って楽しんでおられました。また「**楽しかったあ!**」「**つかれた!**」と声も聞かれました。



続いて 運動で快適な汗を流されたため、水分補給としてジュースを飲んで一息ついてクールダウンしてもらいました。