



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 田口 夕佳

神さまが出雲の國に一斉に集まる為、全國には“神がいないという月”と云われる「神無月」。6日は『中秋の名月』で、湿気が少なくカラッとして空も見通しもよく お月見に最適な時期とされています。此処の處 夕暮れが早く日暮れとともに草叢から集く虫の声は聞こえるものの、朝晩がほんの少し涼しくなった程度で 地球温暖化の影響で、日中は夏日が続き、秋の気配はまだ感じられません。

処で 秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」といわれますが。むつみ荘では『スポーツの秋！』ということで6日に 運動会を開催。本来なら玄関前の広場で 家族と一緒に行われる処 新型コロナ感染症拡大予防のために 5年間中止状況。巷では 現在も感染症（新型コロナ・インフル等）が収束せず、今年も 規模を縮小し入所者のみで お家の『ミニ運動会』を行いました。

入口には万国旗や折り紙で作成した可愛らしいデコレイションで彩られて いつもの多目的ホールも華やかな会場に変身しました。まず輪になって 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ウォーミングアップして、怪我のないように備えました。毎日ラジヲ体操を行っていますが、いつもより張り切り顔で 躯を大きく動かされているのが印象的でした。そう感じたのは 私だけ・・・。まず 最初に 横山 光昭理事長より「昭和39年（60年前）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み 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日とされています。躯を動かし いい汗をかくと老化予防と元気な躯と心を作れるので、躯を動かし健康を保ちましょう！』と温かいエールの言葉の開会宣言。皆さん和やかな雰囲気で話を聞かれ、“さあ、いざ開幕！”

第一部は「ミニ運動会」で、第一種目は「ボウリングゲーム」。紅白に分かれてボーリングを楽しみました。左側レーンはペットボトル（大）で右側レーンはおもちゃのボーリングのピン（ミニサイズ）をセット。ペットボトルレーンの方が的が大きく次々に倒れ、