



グループホーム 夢の家 広報誌 G・Hot・cake 10月号

発行日：2019.10月

グループホーム夢の家

TEL:0894-62-0471 FAX:0894-62-5345

E-mail: stnumuf6217@ma.pikara.ne.jp



☆僕とマラソン☆

GH なごみの宮本信矢さんは、愛媛マラソンに向けて、9月より頑張って体力作りに励まれていましたが、今回は残念ながら、抽選から外れてしまいました。しかし、他のマラソン大会に向けて準備をされています！！



マラソンを始めたきっかけは、小学校5年生の時のマラソン大会で、上の順位（その時は6位）がとれることに、嬉しかったと同時に“もっと順位をあげたい”という気持ちから走るのが好きになりました。愛媛マラソンを走りたいと思ったのは、それまで20kmが一番長い距離だったけど、“それ以上に走ってみたい。頑張ってみてみたいと思って、エントリーしたのが、18歳の時です。

その時の記録は、3時間51分22秒、年代別では、285位/1360人中（男子29歳以下）でした。ゴールした時の気持ちは、“立っただけでやっとの力しか出なかった”
“疲れた～”と思いました。この時も練習した成果が出たなと感じました。2月の大会を目前に肉離れをおこして2～3週間練習が出来ずに本番を迎えたけど、今までの練習の成果を信じて走り続けました。12月にある「坊ちゃんランランラン」にも参加申し込みをしました。10kmに出場する予定です。愛媛マラソンは、抽選から漏れて、とても残念です。でも、坊ちゃんランランランは、2年ぶりに出るので、頑張って走りたいです！！



秋と言えば：「スポーツの秋」。スポーツに対する思いと、そこから皆さんに伝えたい事を綴って頂きました♪
GHきずなの河口正美さんの素敵なエッセイをご覧ください☆

テーマ みんなちがって・みんないい

皆さんは、どんなスポーツが好きですか！わたしは、どんなスポーツでも好きです。毎年松山である障がい者スポーツ大会でソフトボール投げに出ています。まだ誰にも記録を敗られていません。スポーツを通じて障がい者のことも分かってほしいです。どんな競技でも、自分にあつた競技を一生懸命している姿を見ていたら思わず応援したくなります。まだ、世の中の人は、障がい者だからスポーツはできないのどうして仕事ができないと思ってる人がたくさんいると思います。いや。違うと思えます！障がい者だからこそ、個性があるからこそ障がい者だと思う。自分の思い通りに動かない。足・手は、自分なりに工夫しながら頑張ってるんだよ。聞こえない耳・見えない目は、聞こえなくても見えなくても動く足・手があるから最後まで頑張れるんだよ。メダル取れたときの声や笑顔見てください。お父さん・お母さんそして施設職員さん！スポーツしてる利用者・お子さんの顔を見てあげてください。輝いて走ったり・投げたり・飛んだりしてますよ。そして、一緒に喜んであげてくださいね。きっと、自分にも自信がきますよ。スポーツだけじゃなくて、一般人の人と一緒に仕事してる人がいると思いますが、優しく・丁寧に教えてくれるこそ楽しい日々を過ごしてると思います。私も今の会社でたくさん悩んで辞めたいと思ったことが何回もありましたが、同じ職場の人達・職員さん・世話人さんに相談しながらここまで頑張ってます。仕事で嫌なことがあってもスポーツしていたら嫌なことも忘れてしまうからスポーツするのが好きです。皆さんも一つでもいいので好きなスポーツを探してみてください。楽しいですよ。ちよっとダイエットになるかもしれませんよ（笑）

みんなちがって・みんないい



新メンバー紹介



本田亜希さん

GH きずなに新しい入居者が増えました♪
優しい笑顔が素敵なお方です(*^^*)

Q: GH の印象は？

A: 楽しくて、にぎやかな場所だなあ～と思いました。

Q: GH でやってみたい事は？

A: お菓子作りをやってみたい。以前、お菓子作りの経験があるので、それを GH でもやってみたいです♪



指をさすその先には、雨上がりの素敵な虹が…♪ほっこりした気持ちになりました☆

ほのぼののイベント



…お品書き…
栗ご飯
栗の甘露煮・白菜の朝鮮漬
茄子とゴーヤの煮びたし
豆腐の澄まし汁
鶏串と三食団子



栗拾い



十月五日（土）に大洲へ栗拾いに行ってきた♪皆さん計画の段階から楽しみにされていました！

到着後、カゴと火ばさみを持って、畑に出発☆世話人さんの指示のもと、足元に気をつけながら歩きます。広々とした畑には沢山の栗の木が…♪大きな栗の実をカゴにどんどん入れていきます☆ぎゅっ詰まった栗の実に「大きい～!!」とびっくりされる方もいらっしゃいました。栗拾いの後は、ランチタイム♪愛たい菜で購入した弁当をお腹いっぱい食べ、栗拾いの会話も弾みました。少し休憩した後、お宮へ散歩…。涼しい風に癒されつつ、ゆったりとした気持ちで過ごしました。高台から見る景色も最高!!時間はあっという間に過ぎ、帰りに拾った栗を各グループホームへおすそ分け☆とても充実した日となりました。

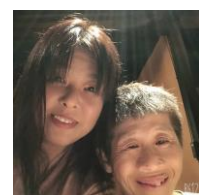
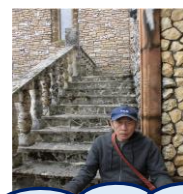


『大きい栗見つけた～♪』

♪芸術の森 伊豆旅行♪

1年越しに計画を立てた伊豆・東京旅行！Aさんを中心に念入りに行く場所をピックアップして実現しました☆

海を一望できる丘にあるステンドグラス美術館・たくさんシャボテンとたくさんの動物を楽しめるシャボテン動物公園・様々な音色を奏でるオルゴール館など、参加者全員が希望の観光地に行くことが出来ました。Tシャツで過ごせるほどの良い大気で超快適な旅行でした♪



こみきゃん誕生 1周年記念



こみきゃん 1周年記念イベントが開催されると聞き、えひめ子どもの城へ行ってきました!! 大好きなみきゃんもやってくるのと事で行く前より楽しみが膨らみます♪ちょうど松本さん自身も誕生日であり、誕生日外出も兼ねて一緒にみきゃんとお祝い出来る喜びでいっぱいです(*'▽')

素敵な宿に美味しい料理を満喫♪

『お～い!みきゃんちゃん♪こっち向いてくれんな～☆』

苦情受付

9月から10月の苦情受付はありませんでした。



夢の家・虹色の家・華・悠・なごみ・きずな・みやび・のぞみ

これからもよろしくお願いします。

