

こぶしだより

第211号 1998年 1月13日

発行 - 1月13日

こぶし作業所

宇都宮市柳田町1401

☎0286(62)1911

ファイトだ こぶしチーム!

# 第一回 駅伝大会

みんなよくがんばったネ



去る12月4日(木)、栃木県愛護協会主催による第一回施設利用者交流駅伝大会が行なわれ、こぶしもスーパースターを擁して参加しました。

毎年、協会主催でボーリング大会が行なわれているのですが、もっと何か出来ないかということで、駅伝大会を開催することになったそうです。

競技内容は、男子の部と男女混合の部に分かれ、それぞれ5区間で競います。場所は県総合グラウンド陸上競技場及びその周辺(公園内)を使用し、一人約2、1Kmを走ります。

こぶしチームは、男子の部にエントリーしました。2Kmという距離はそう簡単には走れるものではありません。もちろん本番にむけ練習することだ。

しかし、作業所の日課は存じの通り日中は仕事、せめてもの練習時間といえは朝の散歩の時間です。ところが年末に近づくにつれて、お陰さまで仕事は忙しいし、結局それなりにやり始めたのが約2週間前でした。やや盛り上がったムードでいざ本番。実は練習状況を見てギリギリまでキャンセルを考えていたのです。でも職員が一方的に決めては、と思いい選手になった仲間達に気持ちをきくと、「やるだけやってみる」「挑戦したい」「頑張ってみる」との返事でした。その意気込みがあれば大丈夫、仲間の言葉通り挑戦してみようという決断しました。

我がこぶしのメンバーは、一区見目孝昭くん、二区松永

晃くん、三区鎌田臣くん、四区野中隆司くん、五区(アンカー)大橋義一さんです。

男子の部は全部で12施設がエントリーし、平均年齢もずっと若いチームがほとんどです。

結果は予定どおり一区から定位位置を守り最下位でしたが正直、完走出来てホッとしました。結果よりも決意通り自分に挑戦した選手(仲間)達は立派でしたし、たすきを次の〇〇君に渡すんだという気持ちで走る姿に純粋に感動し、駅伝という競技の醍醐味を味わうことも出来ました。完走出来て充実感に浸る仲間達。一人の顔を見て、「挑戦」を新鮮に感じたことに、日々の自分を見ずにはいられない一日となりました。

ちなみに、職員みんなの一番の心配は、一区間だけ伴走する職員、金田の走りだったことは言うまでもありません。



## クリスマス会 & 忘年会

去る12月23日。レクリエーション部の仲間達が企画したクリスマス会と忘年会が、こぶし作業所内の作業室で催されました。

まずは真暗になりしんと静まり帰った中に神父さんに扮した大橋さんが登場し、もみの木の型の板に取り付けた無数のローソクに次々と点火。暗がりにもみの木状にチラチラと燃え上がる柔らかなロソクの炎に仲間、職員共うっとりを見入りロマンチックな一時を過ごしました。

次にはがらっと変わって作業班別対抗の魚釣りゲームを行いました。棒に糸を取り付け、クリップの付いた紙で作った魚を釣り上げるゲームです。なかなか難しいもので皆真剣なまなざしでゲームに集中していました。

魚釣りゲームの後には、荒井指導員の手作りで大いに盛り上がりました。手品の内容も随分凝っていて、皆目を白黒させながら見ていました。

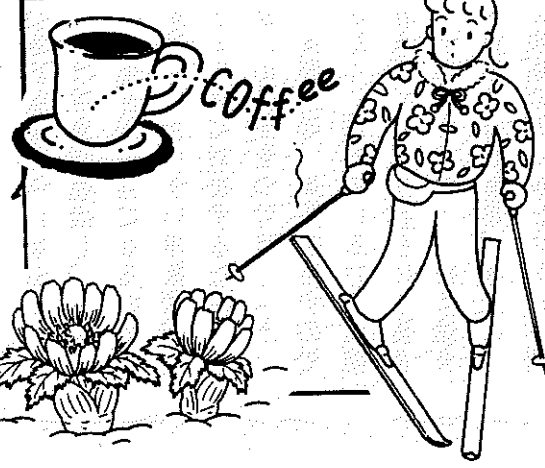
昼食は少し豪華なお寿司とオードブルを心ゆくまで食べました。昼食後は、一転して所長から厳かにクリスマスの

由来についての話をしていたきました。

午後の部は、恒例の二人羽織でボランティア、仲間、職員が参加し、会場も笑いでいっぱいになりました。少し間をはさみ一人一人にクリスマス用のキーキが出され皆大きな口を開けておいしそうに食べていました。

会場内も盛り上がってきたところいよいよ最後のビンゴゲーム大会となりました。このゲームも得点制で時間内にあがった人に20点をあげるものでした。皆、番号を眺み上げるたびに声があがり白熱しました。魚釣りゲームとビンゴゲームとの総合得点で順位が決まり1位からプレゼントを選ぶ方式で大きい物、小さい物と様々なプレゼントを手にとり、大事そうに抱えていました。

日頃の労をねぎらうことでも本当に有意義な一日だったと思います。



- 1月のこよみ
- 1/1(水) 元旦
- 1/5(月) 仕事始め
- 1/10(土) 休所日
- 1/11(日) 休所日
- 1/15(木) 休所日
- 1/17(土) 休所日
- 1/18(日) 休所日
- 1/24(土) 休所日
- 1/25(日) 日曜作業所
- 1/31(土) 休所日

# 見た!! 食べた!! 体験した!!

## 第12回

# 福祉祭り

去る11月23日、総合福祉センターにて、第12回宇都宮福祉祭りが行なわれました。

この日こぶしは日曜作業所というところで、午前中が買物訓練となり、午後から祭りの会場を訪れることになっていました。

仲間のうち大木さんと野中くんだけは朝から職員と共に会場入りし、模擬店で販売をすることにしました。

「わあ!きれいな!」「この値段じゃやすすいわ。」などと口々に言われ、あっといふまにくなってしまうました。

「石鹸買ってください」の言葉のおかげ(ー?)で少しづつですが売れていきました。

午後からはこぶしの他の仲間達もやってきて賑やかにになり、楽しいうちに終了の時間が来たと言う感じでした。

石鹸の売行きが少なかったのは残念ですが、こぶし石鹸の品質の良さは確実に知れ渡ってきてるし来年こそは完売を目指せるでしょう。

販売担当以外の仲間達は、ポランティアさんと一緒に午前中イトーヨーカドーで買物をし、昼食後福祉祭りの会場に向かいました。が、外の模擬店を回っていたものの強風でとても寒く、皆たまたらず建

物の中に入り、買物の時と同じ小グループでそれぞれ会場内を見学しました。

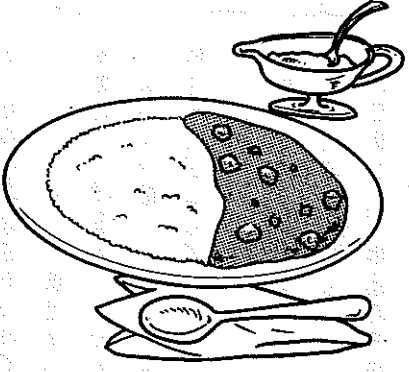
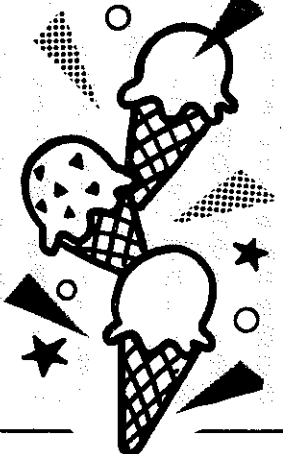
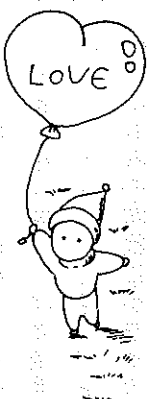
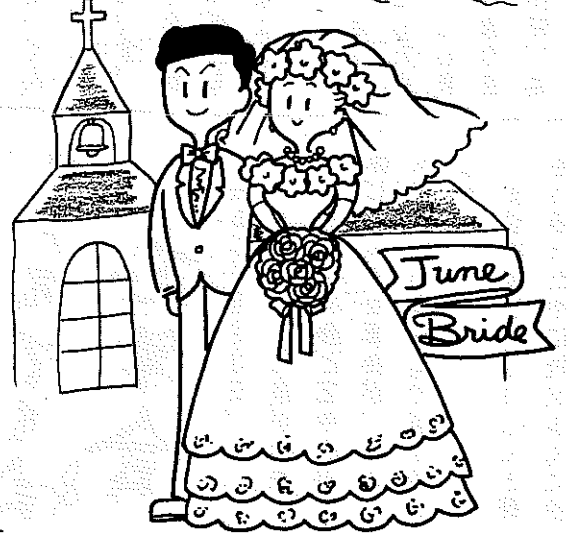
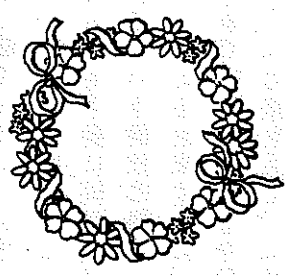
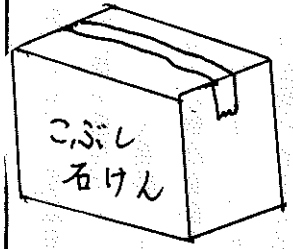
車椅子ダンスを初めて体験し、ベテランの女性陣に圧倒された仲間、ウェディングドレスの試着コーナーで(ちょっぴりメイクもしてもらい)記念写真を撮った仲間達、好きなものをたくさん買った仲間等々、短時間ではありますが、福祉祭りの雰囲気を楽しむことができました。

「荷物運ぶよ!」「次は何をすればいいの?」と張り切っ

「こぶしの二人の仲間も」

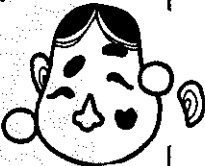
「次は何をすればいいの?」と張り切っ

「こぶしの二人の仲間も」



年の初めに健康管理  
で快適スタート!

今年も元気に働こう!



昔は、水をかぶる寒さや寒いこ、冷水摩擦など寒さに立ち向かう訓練の場がありました。冷暖房の効いた室内に慣れている現代人がこんなことをすると病気になるかおませんが、寒暖に対する体の適応力を付けておくことは大切です。乾布摩擦や屋外のスポーツなどで、皮膚や体を鍛える習慣をつけ、寒さなんかには負けないぞという気力をつけましょう。この気力が刺激となって、体は寒さに対する準備を始め、寒冷にさらされた時にも調整力が体の中自然と備わってくるのです。また、皮膚を鍛えることによって、肺や気管支が丈夫になり、風邪に対する抵抗力を強めることにもなります。

◎風邪薬は上手に使おう。  
冬は空気が乾燥し、ウイルスの働きが活発になるので、風邪をひきやすい季節です。ウイルスに対抗するため、うがいやマスクの習慣をつけましょう。

風邪薬は、風邪を治すのではなく、風邪のいろいろな症状を軽くし、やわらげる働きをするものです。一般の総合感冒薬には解熱剤、咳止め、去痰剤の他に抗ヒスタミン剤やビタミン剤が含まれていますが、風邪をひいたと思ってから2〜3日以内で、熱が38度前後の症状時に服用するとよいでしょう。ただし、抗ヒスタミン剤は催眠作用があり、車の運転時には避けるように。また、アスピリン系の薬は、空腹時には胃を荒らしやすいので服用に注意しましょう。

◎健康のためのビタミン活用  
風邪をひきにくくする、ビタミンCとA。  
ビタミンCは、風邪ウイルスをやっつけるインターフェロンを増やすのに効果があります。また、ビタミンAは風邪の侵入口である鼻や喉の粘膜を丈夫にする働きがあります。(厨屋)