

やすい事業所となるように環境を整えて行きたいと思
います。

さて、誰しも緩やかに身体の機能も変化していくわ
けですが、ご多分に漏れず昨年、4度目の年男を迎え
た私も、腰痛に悩まされ、得意技は早起きと言えるほ
ど、5時頃には、しっかり目が覚める身体の変化が起
っております。アンチエイジングの努力は一切行って
いないですが、先日、新聞でIPS細胞で若返りの記
事がでていました。2度ほど読み返し、いつできるの
かと期待をしながら時代の変化を待とうと思います…。

私のおススメ：妖怪伝承

小さな頃から
妖怪好き。

ゲゲゲの鬼
太郎や妖怪辞
典等々をよく
読んでいまし
た。何が好きか
って、シュール



な所で、本の中でよく書いてあった文句は「〇〇する
ことがあったらそれは妖怪〇〇の仕業だ！！」でした。
まくら投げ…起きたら逆に向いている。あかなめ…知
らない間に風呂場の垢をなめる。あぶらなめ…あぶら
をなめる。うーん……でっ？

ふりーすぺーすSUN 管理者 坂本 倫太郎

今年度の抱負

昨年度に引き続き、ふりーすぺーすSUN管理者を
拝命しました坂本倫太郎です。昨年度は、長年勤務し
ていた職員が退職し、異動の職員を迎えての1年です
た。異動してきた職員の人柄と、SUNに根付いてい
る温かく人を迎え入れる雰囲気もあり、利用者の皆様、
職員達ともすぐに順応でき、とてもスムーズに活動を
進めることができています。私がSUNに来た時も感
じたことですが、「温かさ」や「人間力」を感じること
のできるSUNの魅力は途切れさせることなく継続し
ていきたいものです。

今年度は障害福祉サービスの報酬改定もあり、慌た
だしい中でのスタートとなりますが、サービスの質を
落とさず、これまで同様に安心してサービスを利用し
ていただけるよう努めます。今年度もよろしくお願
いいたします。

私のおススメ：インターバル速歩

サッカーの世界最高峰、プレミアリーグの解説など
でもよく出てくる言葉「強度」。それはウォーキングに

おいても重要であることが近年の研究でわかってきた
そうです。正しい姿勢・大股歩きで普通歩きと早歩き
を3分間ずつ交互に行うというもの。必ずしも3分交
互でなくとも良いとのことなので、私は限界まで早歩
きをしています。初めてまだ数か月ですが、体重と体
脂肪は少しずつ落ちてきています。あと少しで介護保
険料を納めさせていただく身として、健康のためにも
続けていくつもりです。今里近辺で風を切って歩く人
を見かけたら坂本かもしれません。そっと見守って
やってください。



【颯爽と…インターバル速歩】

地域生活援助事業所 あーす 管理者 仲尾 友佳

今年度の抱負

「できないと思わずチャレンジしていくこと」です。

みんな様々な意見や考えがあると思います。それを
表出し、利用者の方々、職員間で話して支援の仕方な
どが構成されていくと思います。その中で他者の意見
を批判せず「できないと思っていることもやってみる」
を実行していきたいと考えています。

口で言うことは簡単ですが、実行するとなれば非常
に大変なことだと思います。しかし、自分自身や利用
者の方々、職員も経験して理解することもたくさんあ
ると思います。また、今までしてきたことよりも新し
いやり方の方がいいと新たな発見に繋がることもある
と思います。会議などで表出されたことを難しいと思
って諦めず、どうすればいいのかを考えチャレンジで
きるようにしていきたいです。

今年で3年目の勤務になりますが、たくさんのこと
を学び、一人の人間として成長していきたいと強く願
っています。どうか何卒ご指導・ご鞭撻のほど、よろ
しくお願いたします。

私のおススメ：リングフィットアドベンチャー

私は、週2、3回ニンテンドースイッチのリングフ
ィットアドベンチャーというゲームで運動を楽しめるも
のに取り組んでいます。以前は、ジムに通い筋トレを
本格的にしていたのですがコロナ禍に突入し、ジムで感
染症に罹患することが怖くなり、ジムに行くことがな
くなり、一時は運動しない日々がありました。