

やすい事業所となるように環境を整えて行きたいと思っています。

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ませんが、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年でした。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よう努めます。今年度もよろしく願いいたします。

### 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、たくさんのごことを学び、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、よろしく願いいたします。

### 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。