

みやじまトライアスロン



6月29日(日)廿日市縦断みやじまトライアスロン大会2014が開催されました。
今年で8回目、年々選手の応募が多くなり、レベルもかなり高くなっています。
昨年からは国際大会として、選手の年間ランキングのポイント対象の大会になり、今年からはエリートの部が新設されました。

T&Tは2012年大会に協賛を開始、13年大会では協賛・エイドステーションの設置と上手の個人出場、そして今回はT&Tチームとしてリレーでの出場しました。

スイム2.5km:松田 バイク55km:上手 ラン22km:岡

レース当日は心配された雨も降らず、朝9時の気温は24℃で水温は21℃とレースには最適の状態でした。

スタートは腰まで海に浸かった状態でスタンバイ、スタートと同時に花火と和太鼓が鳴り響いていました。
スタート直後は人の波に押され、蹴られたり殴られたり、1.5km地点までは自分の泳ぎが出来ませんでした・・・ですが後半徐々にペースを取り戻し、残り500mで他の選手を抜く事が出来ました。
上陸地点は選手で込み合っており、なかなか前に進むことが出来ませんでした、足が陸に着いた時は重力って素晴らしいと感じました。
そして意外と身体のダメージも少なく、バイクの上手に計時バンドを渡しました。

松田

松田さんからバトンを受けて自転車に、スタッフのT&TとCOCOLALAマークのプレートを持った応援で気合いが入り、阿品台に入っても名前やゼッケン番号を呼ぶなどの応援もあって力が湧いてきました。
気温上昇により脱水気味になりましたが、何とかタスキを渡すことだけ考えながら必死でペダルをこぎました。
吉和に近づくにつれ気温が低くなり、体調も戻ってきたので、上り坂で他の選手を抜き、ランの岡さんに計時バンドを繋ぎました。

上手

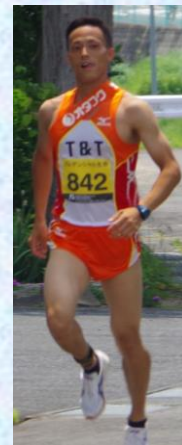
ゼッケン番号がコールされ上手君の姿を見て、二人が繋いできたバンドと襷を絶対にゴールまで持って走りきろうと思いました。
上手君のアドバイスを守りながら走り、最初のエイドステーションでは皆さんに手を振る余裕もありました。
5km過ぎから歩く人もいるくらいの登り坂でしたがペースを守り他の選手を抜きました。
途中、スタッフ、キャンパスの会員さんの応援で、その度に軽快に走れました。
コースの頂上では足がつりそうでしたが、給水所のスタッフ、沿道の応援が途切れる事なく、後押ししてくれました。
後半は下り坂で予定通りペースアップして走る事ができ、ラスト1.5kmは足が棒になりましたが、繋いできてくれた二人、支えてくれたスタッフなど全ての人に感謝し、最後は無事、三人笑顔でゴール出来て本当に良かったです。

岡

結果はリレーの部101組中、スイム松田48分03秒で63位、バイク上手2時間31分53秒で41位、そしてラン岡はなんと1時間32分23秒で6位！
チームの順位は20位と好成績でした。



たくさんの応援♡
ありがとうございました!
来年も頑張ります(笑)😊
♡ by 松田・上手・岡





DS阿品『お誕生日』企画



ここから阿品では今年4月からお誕生日のご利用者様に「フォトブック」をプレゼントしています。運動や趣味活動の様子、デイサービスのお仲間や職員と一緒に写った写真などをまとめて1冊の本を作成します。大きさは文庫本くらいで、30ページ以上ありボリュームたっぷりです。なかにはご自身の写真が多くなんだか照れくさいという方もいらっしゃいますが、皆さん喜んで頂いています。普段見ることのないデイサービスでの様子が分かってご家族からも好評です。



DS己斐『うちわ作り』イベント

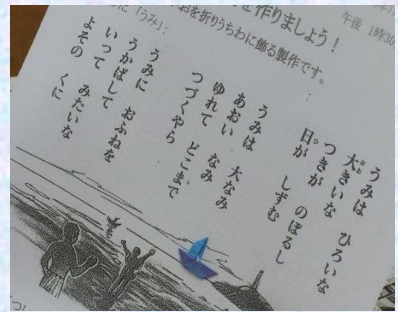


7/4(金)DSここから己斐で4月に好評だったマジックボックスに引き続き、今回の工作手芸イベントは「うちわ作り」をボランティアの長松先生に教えていただきました。予想を超える参加人数で男性のお客様も奥様へのお土産?!に一生懸命取り組まれていました。

自宅にあるうちわの紙をきれいな和紙に貼り直し、折り紙で作った朝顔でデコレーション!!皆さんそれぞれ思い思いに貼り付けて朝顔のツルをマジックで書き込み、立体感のある素敵な作品が出来上がりました。

その後は、夏らしく「うみ」を大合唱♪

終始、笑顔と喜びに満ちた素敵な時間を利用者様と過ごすことが出来ました。またのお越しをお待ちしております。ありがとうございました。



ここから俳句 川柳倶楽部

子供の句素直に景色が見えてくる
己斐 長尾 照子

梅雨あけて熱中症の真盛り
安東 向田 千年

流れ星伝えてほしき親心
己斐 森田 幹枝

トレーニング汗しっかりとデイひと日
阿品 上野 茂子

夏草がすねにからんだ墓参道
己斐 岸本 二三子

丹田を締めて浴衣の男帯
阿品 波舟