

## ここからスタッフの活躍

9月3日(日)奥出雲にあるさくらおろち湖にて第2回さくらおろち湖トライアスロンが開催され、**昨年**に続き **ここから阿品スタッフ 松田 明** が参加しました。

朝の気温は15℃と非常に寒かったのですが、日が高くなるにつれ気温も上がり、スタート時には水温26℃、気温27℃と最高のコンディションになりました。今年は個人182名、リレー18チームが出場し、「福山の鉄人」福元テツローさんがゲストで参加されました。

スタート位置は最前列の右端と好位置を確保し、9時30分に一齐スタートしました。

スタートからのスイムバトルを避けるため、100mはかなりスピードを上げ先頭集団に入ってルートをキープできたので終始自分のペースで泳げ、余裕を持って上陸しました。スイム終了時39位25:09(昨年は30:13)少しでもタイムロスが無いように、トランジションでも練習通りに着替えや道具のセッティングがスムーズに実施しバイクのスタートをしました。バイクは苦手なので他の選手に迷惑をかけないように走り、バイクに乗ってからも暑過ぎず程よい気温でした。

みやじまトライアスロンではバイクのペースが安定しなかったため、反省を活かし新たにケイデンス計(ペダルの回転数測定器)を導入し、ペダルの回転数を毎分90回転で維持したまま調子良くバイクパートを終えました。

バイク終了時111位バイクタイム1:31:34(昨年1:35:50)

バイクを降りてランシューズに履き替えた頃、急に左膝に痛みが生じて走ることが出来なくなっていました。歩くのは全く痛くないのですが走ると痛い・・・少し様子を見ながら歩いて再びジョギングしてもやはり痛い・・・リタイヤも考えましたが、子供たちも応援に来ているし、遠い地にまで泊りでしたので10km歩く事にしました。

ランの練習では10kmを55分で走れており、バイクを終えた時点では目標タイムの3時間切りも余裕だっただけに非常に残念な思いをし、8km地点あたりで体形がなかなかふよかなマダムに抜かれた時に「頑張る」と声をかけられたのはとても悔しかったです。痛いだけで疲労は無かったので苦悩の表情になる事もなく、景色をみながらただ歩くのは長かったです。ラン1:34:33(昨年1:09:5)

フィニッシュ地点では家族、ボランティアの方々、福元テツローさんも待っていてくださったので非常に嬉しかったです。ただリタイヤしなかった事は良かったのですが、膝の痛みだけで他のダメージが全く無かったので、達成感が無く、悔しさしか残らない大会でした。

今年はみやじまトライアスロンに向け6kg減量しましたが、筋力トレーニングをあまりしていなかった事がこの結果になったと思います。来年は早めにトレーニングを始めて、筋力と持久力、体重のバランスを考えて身体を作ります。

レース結果 167位 タイム3:31:16  
(昨年3:15:09)



**福元さん、息子と一緒にゴール!**

# ここからニュース

## 広島東洋カープ リーグ2連覇達成 !!

広島東洋カープが9月18日に見事セントラルリーグ2連覇をしました。今、広島のみならず日本各地で真っ赤に染まっています。デイサービスでもスタッフもご利用者様もテレビに釘付け状態(^^)でした。次は『目指せ 日本一!!』。



## 敬老の日(9月18日)

カープが優勝を決めた日は敬老の日でした。総務省統計局が発表した報告書「敬老の日にちなんで」によると、日本の高齢者(65歳以上)は数・総人口比共に過去最高の値(3514万人 平成29年9月15日現在)となったようです。日本の高齢者人口率は欧米諸国などと比較しても高く、世界一ということですね。ちなみに広島県では100歳以上の方が1949人おられるそうで、県内最高齢は110歳で廿日市(男性)・三次(女性)に在住の方(9月15日現在)。皆さん、お元気ですね。

## 体力測定実施中

ここからデイサービスでは定期的に体力測定を行っています。体組成測定(筋肉や脂肪量など)や運動測定を行い、ご自身の体の状態を把握し運動目標を立てていきましょう。己斐事業所では終わったばかりですが、皆さんいかがでしたか? 今月は安東、11月は阿品・キャンパスでの実施となります。



## 俳句&川柳



感謝して老の胃袋満たす味 キャンパス キャンパス文香	彼岸花今日は故人の墓参り 安東 向田 千年	敬老会コーデイネートをきめてゆく 阿品 上野 茂子	病めるとも世間話が薬かな キャンパス 山谷 美世子	身の丈の縮む余生も爽やかに 阿品 波舟	腰痛も気力で飛ばせ秋空へ キャンパス 幽翠	秋涼しつきし靴あと波が消し 阿品 三井 芳江
-------------------------------	--------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------	--------------------------	---------------------------