

Well Beeing

心と身体をリフレッシュ

シクロクロス



自転車でオフロードを駆け抜け、自転車を降りたかと思えば今度は想いで障害物を飛び越え…とってもハードな自転車競技、それがシクロクロスです。さながら“自転車の障害物競争”といったところでしょうか。牧草地や河川敷、浜辺等に人工の障害物(柵や階段も!)を加えた全長3km程のコースを、トップカテゴリーともなると60分間も周回し続けます。コースにより定められる規定周回数の走破タイムを競います。昨年末にはお台場海浜公園でもレースが行われました。ロードレースがチームでの連携、陽動など複雑な駆け引きを駆使するのに対し、シクロクロスはとっても単純で、選手の身体的能力と自転車の操舵能力が勝敗を決定づけます。



自転車物語④

この泥んここの自転車、よく見ると後輪のタイヤがもげています。これはシクロクロスという自転車レースに参戦した後の写真です。(結果は途中棄権でした…)

vol.6
<2012.9月号>

SILVER-NET
Bee



お風呂がわきましたよ~

食事や散歩(歩行訓練)の頃合いをみて“お風呂に入りましょう~”とお誘いします。眠かったり、面倒だったり、嫌いだったり、気が進まない方の理由をみつけ不安をとりのぞいて、勧め方もいろいろです。“お風呂は気持ちいい、お風呂は楽しいと思っていただきたいな~” 祖父母、叔父、叔母も一緒に暮らす大家族で育ちました。身体が不自由になり杖をつくおばあちゃんと散歩はいつも一緒、おばあちゃんっ子でした。おだやかな表情でご利用者に接する姿が印象的ですが、“福祉の仕事が憧れでした。お年寄りが好き、介護の仕事は天職です”パッと大きな笑顔になったヘルパーの野川さんを紹介しました。



野川です
私がお手伝い
します!

あ! 所沢で発見

国内産の上質なはちみつだけを取り揃えたこだわりのはちみつ屋さんです。近くにお出かけの際はぜひどうぞ。



『花林果』 所沢市有楽町14-7
(割烹美好の隣)

☎ 04-2926-0838



お風呂あがりに水分を

はちみつ入り牛乳がおすすめ。カルシウムを補う牛乳にビタミン、ミネラル、酵素を含み疲労回復や体調をととのえるアルカリ性食品のはちみつをお好みで加えて、美味しいどうぞ。

私が子ども
だった頃

僕が5歳くらいの頃、銀紙で包まれたアタリ付きの10円のミルクアイスが流行っていた。幼馴染のRちゃんと2人で食べていたら二人ともアタリ!菓子屋のおばちゃんが嬉しそうに2本くれた。すぐさま食べ始める。Rちゃんはハズレたが、僕はまたアタリ!二人してお店に戻りもう一本もらった。山沿いの道まで歩き、3本目を食べ始める。そしてバーが顔を出す。「アタリ」三連続だ…!ちょっと怖くなかった。Rちゃんは驚きつつ引きつった笑い…。3本も食べて気持ち悪くなっていたが、当たったからにはもらわねば、という気持ちでお店に行って4本目をもらう。

アタリ付きアイスのトラウマ

家族 かつわんさま

Rちゃんは怖くなったのか帰って行った。そして暗くなりかけた道で1人、アイスを見つめる。ヒグラシの鳴き声が響く中、アイスが溶けてポタポタと手に垂れる。また当たったらどうしよう…と怖くて食べられなかった。こうしてずっとアイスを食べ続け、お腹を壊して死ぬんじゃないか、と思った。ダメだっ!そして、思いっきり山に向かってアイスを投げ、振り向かずに家まで全速力で走って帰った。あの不思議な恐怖は忘れられない。それから一度もそのアイスを食べていない。

