

自分流・癒しのオフタイム



【アルペンスキーの巻】

川瀬さんの勇姿です！目指せ、上村愛子！違うか！？



写真はイメージです

帯広地域ケアプラン相談センター 川瀬 多津子

今年は、バンクーバー冬季オリンピックがあり、3月12日から21日まではバンクーバー冬季パラリンピックが開催されています。ウィンタースポーツをテレビ観戦する機会が例年以上に多い年になりました。この十勝もスケートのメッカですし、スキー場もありますので、ウィンタースポーツを実際に楽しんでいる人も多いのではないでしょうか。私もスキーをするのが大好きです。

スキー競技にもいくつかの競技がありますが、私は基礎スキーをやっています。

これは、オリンピック種目にはなっていないもので、日本独自の採点競技です。スキーバッジテストで級別テスト(5～1級)とプライズテスト(テクニカル・クラウン)とありますが、頂点は全日本スキー技術選手権大会などに出場できるようなレベルになります。別にスキー指導員を目指す道もあるようです。

基礎スキーというと、綺麗にすべればいいんですよと、昔は私もそう思っていました。続けているとその様々な技術の奥深さがわかってきて、やめられなくなっています。それがまた、すぐにはできないものなので、必死になってしまうのです。だんだん、学生時代の体育会系クラブ活動みたいな心境になってきて、今シーズンはなんとかコブ斜面を克服したいと思い、だけど転ぶと痛いので、泣きながら練習に取り組んでいます。3月とはいえ、まだスキーシーズンは続いていますので、まだまだ修行の日々が続きます。



上村愛子さんの滑りです。

写真はイメージです

【癒しのオフタイム原稿募集】

※これからも皆さまの「癒しのオフタイム」を紹介したいと思っています。「私の僕の趣味や癒しの時間を紹介します！」という方は、総務部のメンバーまで、是非ご一報ください(T)

ケアマネの輪・和・話

ケアマネ ケアマネ ケアマネ

地域包括支援センター帯広市社会福祉協議会 斉藤 由紀江

私の癒しタイムは、毎週金曜日我が家で行う、ワインパーティです。特にワインの銘柄など何のこだわりもなく、とりあえず《赤ワイン》であればいいのです。ただ価格とワインのおいしさが比例するのかなと思うことがありました。昨年、夫がゴルフの景品で、池田ワインを10本ほどもらってきたことがありました。このワインを初めて飲んだときは、さほど美味しく感じなかったのですが、セイコーマートのワインと飲み比べたとき、その違いに驚いたことを覚えています。

先日、プチセレブの人たちが多い飲み会に、縁あって参加しました。その中でワインの話になり、Aさんが「昔の話だけど、一万円のワインを飲んだことがある。こんな美味しいワインがあったのか。この世のものとは思えない味がした」と、言っていました。(この世のものとは思えない味ってどんな味だよ！)とツッコミたくなりましたが、小心者の私にはできませんでした。

さて、ワインの話はこれくらいにして、今、《コーチングを活用した介護予防マネジメント》という本を読んでいます。その中で、相手にアイデアを提案するとき、(ひとつ提案させてもらっていいですか?)と許可をもらう。提案は1回につき1つに絞るとありました。すぐに実行できそうなことなので、これから取り入れてみようと思っています。

問題の解決方法は、本人が持っているという視点を忘れず、会話の中から解決の糸口を見つけていけるように努力したいと考えています。