

# リハッピーつうしん

号数 第 210号  
 発行日 2024年09月01日  
 責任者 高木 亮 輔  
 連絡先 静岡厚生連  
 中伊豆温泉病院  
 通所リハ・リハッピー  
 伊豆市下白岩75  
 住 所 電話 0558-75-2395

## 暑さの中に涼を求めて

ここ数年の夏は暑い。これは全国どの地域にも言えることです。リハッピーのあるここ伊豆市においても、それは例外ではなく、必然として毎日懲りずに私たちに暑さを提供してくれま。太陽さん、ありがとう(ござい)ます。

皮肉じみた挨拶は程ほどに、ここからは、利用者様皆さまの頑張りについて書いて行こうと思います。

リハッピーでは、朝十時から屋外歩行訓練を行っています。気持ちばかりの打ち水をして、ムワンとした空気の中、大見川からの涼し気な風を感じながら、日陰を中心に皆様一斉に歩き出します。屋外庭園は、日陰がほとんどありません。それでも、景色の良さから、皆さま吸い込まれるように日向へ出かけていきます。熱中症になるのではないかと、正直、スタッフはヒヤヒヤとしています。時間にして15分弱の屋外歩行ですが、結構汗をかきます。室内に戻ると、麦茶

をがぶ飲みです。まだまだ残暑が厳しいとのこと、皆さま気を付けていきましょう。



ベンチでハイチーズ♡



東屋には風が通ります



元気よく歩きます！

## 私が主役の休日

学生時代、「休みは家でゆっくり過ごしたい...。」と、インドアな私でしたが、最近、「家に籠りっぱなしなんてもったいない。」と思うようになりまし。そこで、思いついたのが、「やりたいことリストの作成」です。

そして、リストに書かれた一つを、この夏実現することができました。

それは、「夏キャンプ」です。南アルプス井川オートキャンプ場という場所に出かけてきました。夏キャンプ、暑さも厳しく大汗をかきながらのテント組み立て。大量の虫との戦い。初めての経験がいっぱい。それに加えて、この日は突然のスコールに襲われたりと、山の厳しさを実感しました。

そんな大変さを味わったキャンプでしたが、楽しみもありました。キャンプのだいご味でもある、炭火でのバーベキューです。美味しいお肉や野菜に舌鼓を打ちました。そして、夜には手持ち花火を楽しみ、テントで就寝。

自然の中での二日目の

朝の目覚めは最高の気分でした。

二日目には吊り橋を渡りに寸又峽に出掛けました。絶景を眺めながら自然の中を歩きました。途中、野生の猿やカモシカに遭遇しびつくり。帰りは温泉でまったり。

普段では体験できない自然の中で過ごす時間が、私の体も心もとても元気にしてくれました。



夢のつり橋。 お肉バンザイ。 テント張りは汗だくで。



カモシカかも？

## 床屋さんデイ

今月の床屋さんデイは、

九月十日(火)

九月十一日(水)

九月十二日(木)

九月十三日(金)

の四日間となります。

ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りしますので、リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いたします。

## お知らせ

九月になりました。早いもので下半期のスタートです。今年には台風が静岡県に寄り道することが多い様に思えます。

万一、自然災害等により、リハッピーの営業が、短縮、中止等と変更がある際には、ご自宅やご家族様、ケアマネジャー様へご連絡をいたしますので、ご承知おきください。