

# ナイスケアだより

第100号  
令和2年9月発行

『ナイスケアだより』が今号で100号となりました。平成24年からスタートし、毎月ナイスケアの紹介や取り組み、介護の情報、日頃感じていることなどを記事にしてきました。私自身は文章を書くのが苦手なので、不安な気持ちでのスタートでした。

最初の数ヶ月は順調でしたが、段々と記事の内容が浮かばなくなり、締め切りが迫って慌てることが増えました。さらに1年終わった後には、同じようなことを書いていることがあり、新聞委員の編集長からよく指摘を受けました。こうやって続けられたのも文章のチェックなどを編集長がしてくれたお陰で、助けられました。

そして何より『お便り見ましたよ』とご利用者、ご家族の皆様から声をかけていただいたのが一番の励みになりました。

ここ数年は新聞の委員を決めて、職員も記事の半分を順番に書くようにしています。自身で調べ文章を書き適切かどうかなど頑張っって仕上げ、それぞれの勉強にもなっているようです。

今後も皆様の日々の生活や介護などに役立つ情報や、気持ちがほっとできるお便りをお届けできるように努めてまいります。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～スポーツの秋～

秋といえば『食欲の秋』や『読書の秋』など色々ありますが、私が一番興味のある秋は、『スポーツの秋』です。秋は気候が良く天候にも恵まれているので、身体を動かすのに適した季節です。また、1964年に開催された東京オリンピックが秋に行われたことで『スポーツの秋』が全国に広まったとも言われています。

10月の第2月曜日は『スポーツの日』ですが、今年(2020年、令和2年)に限り、東京オリンピック開会式の当初の予定日だった7月24日金曜日に変更されました。

『スポーツの日』は今年からの名称で、以前は『体育の日』と呼ばれ日にちも10月10日でした。『体育の日』が定められたのは1966年(昭和41年)で、1964年(昭和39年)に開催された東京オリンピックの開会式である10月10日が国民の祝日となりました。

さらに2000年(平成12年)、『ハッピーマンデー制度』により『体育の日』は10月の第2月曜日と変わりました。祝日ってこんなに変わるものなのですね。

暑い夏が終わり涼しくなってきたら、外に出て周りの景色を楽しみながら散歩するのも良いですね。私は外出自粛の影響で運動不足になってしまったので、感染予防を心がけながら健康維持の為に適度な運動をしたいと思います。

塩川 史也