

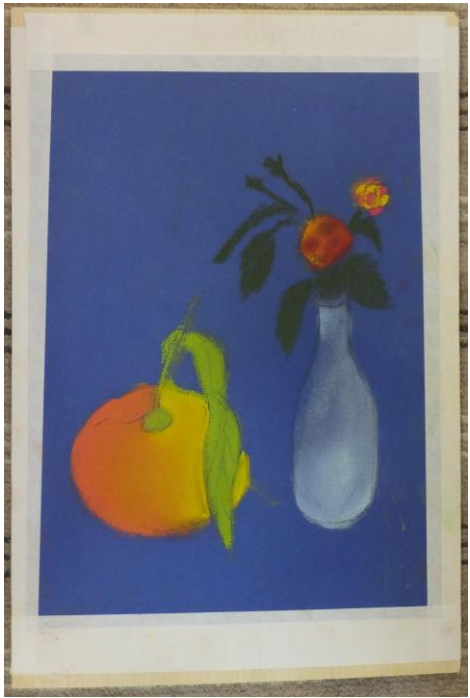
メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

平成 28 年 12 月号

けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」
平成 28 年 12 月 1 日(第 140 号)



絵画の時間の作品です



～11月7日ふれあいボウリング大会～

男性の部 中村 3位 下村 6位 澁谷 7位 **女性の部** 増谷 3位、

その他の部 流尾 2位 齊藤 5位 小木 9位。

ボランティアの流尾さんからコメントを頂きました。

けやきと仲間のメンバーさんも大いに健闘しましたね。ボウリング練習のお世話をしている者として、来年は練習の仕方ですべてがさらに上位がねらえて、同時に人生を生き抜く力も身につくというお話です。

その1: 目標は遠くでなく、身近な所に置こう。

皆さんが人生目標を立てる場合、数十年後では立てづらいますが、2～3年後なら立てやすいのではないですか？ボウリングも同じで、投球する場所からピンまでは約18mもありますが、手前のスパットという▲印がある所までは約4mの距離です。ボウリングも遠くに並んだピンでなく、近いスパットを目印にして投げることです。(ピンとスパットの位置は同じです。)

その2: 自分の身の丈にあった暮らし方(ボールの重さ)を選ぶ。

皆さんの日常生活や自身の障害克服のための努力も、それぞれの症状や周りの環境などに合わせてやっていることでしょう。同様にボウリングの球(ボール)の重さを決める目安は、自分の体重の10分の1だそうです。私の体重は約67kgですので15ポンド(約6.8kg)のボールを使っています。ですから体重が55kgの人は12ポンド(約5.4kg)の球が合うと言うわけです。(1ポンドは453.6gですから10ポンドのボールなら約4.5kgです。)

その3: 大事な時には心を落ち着けて事に当たろう。

皆さんがもし就職の面接試験を受ける場合には心を落ち着けて、自分の考えなどを十分相手に伝える必要がありますよね。ボウリングでも投球時にはあわてて投げないで、心を落ち着かせてスパットのどこを狙って、どのような投球姿勢で投げるかを頭で必ずイメージしてから投げましょう。ボウリングは非常に心の状態が影響する競技ですので、心を落ち着かせて隣のレーンの人が投球姿勢に入っていないかを見る余裕をもって投げましょう。



川柳

一位よりふたりで三位しあわせだ
三匹の亀が大事か兄よりも
亀の名はあつし亀喜となつきです
双方が緊張していた初対面
ピアサポも話が弾む二回目は
うるさいな互いに意識疎ふたり
焼き芋も君のほっぺもオレンジね