

## 6月の活動

6月は「モチベーションを保つには”暇な時間を作らないこと！”」を目標に、とにかくスケジュールをギュウギュウに詰め込みました！そのおかげで毎日やることが盛りだくさん。あまりに充実しすぎて、逆にトレーニングに手が回らないほど、いい感じにクタクタに（笑）。結局、ローラーに乗れたのは…5日と6日のたった2日だけでした。（でも気にしない！）今月は体より心にフォーカスして、メンタルトレーニング強化月間！という感じの1ヶ月でした。



日本一短い新幹線で、諫早から長崎へ打合せに行きました！

### 【清掃活動＆車いす体験会】6月7日（土）

オリエントアイヌジー様の清掃活動の一環として、出島周辺で車いす体験を実施しました！今回は、実際に車いすに乗ったままゴミ拾いをしていただくことで、普段なかなか気づかない道の凹凸やちょっとした段差、グレーティングの隙間などが、車いす利用者にとってどれだけ大きな影響があるのかを体感してもらいました。歩いているだけでは見落としがちなことも、車いす目線でまちを移動してみると、意外な発見がたくさんあります。

「まっすぐ進むのがこんなに大変なんだ！」という声もあり、皆さんとても真剣に取り組んでくださいました。この体験が、よりやさしく暮らしやすい街づくりのヒントになればとても嬉しいです。中島社長をはじめ、体験してくださった皆さま、そしてスタッフの皆様、本当にありがとうございました！



出島周辺を車いすでごみ拾い 路面電車のレール・斜めで狭い隙間は大変

### 【ボートレース福岡 見学レポート】6月23日（月）

いつも選手の定期訓練講演でお世話になっている日本モーター ボート競走会さまにお願いし、なんと実際のボートレース場を見学させていただきました！会場は「ボートレース福岡」。

私は今回がモーター ボート会場デビューだったのですが、足を踏み入れた瞬間から、ピンと張りつめた空気に包まれているのを感じました。レース前のピットでは、選手の皆さんのが真剣な表情で準備されていて、その緊張感にこちらまでドキドキ。機器のチェックや整備、仲間との静かなやりとりなど、一つひとつに集中力がみなぎっていて、「プロの現場なんだ」と感動しました。そしてよいよレースが始まると、目の前を猛スピードで駆け抜けるボートの迫力に大興奮！水しぶき、エンジン音…。五感すべてで「レースの現場」を感じることができ、本当に貴重な体験になりました。改めて、レースってやっぱり最高です!! こんな素晴らしい機会をいただけたことに心から感謝です。



携帯の持ち込みは禁止なので、正面からの写真

### 【サポート企業様をご訪問！カステラ本家 福砂屋 福岡支店様】6月26日（木）

この日は、いつもお世話になっているカステラ本家 福砂屋さんの福岡支店へご挨拶に伺ってきました！4月から再開した抗がん剤治療のことや、これから出場予定の大会、そして今後予定しているイベントなどについて、近況をご報告。お忙しい中、時間を取ってくださって本当に感謝です。そして…お話の中で、殿村さまが最近「週末のワンちゃんのお散歩」にハマっているという、なんとも癒されるエピソードも聞かせていただきました。ほっこりするお話にこちらもほのぼの。わんこって、本当に心の栄養ですよねえ…。あたたかい時間をありがとうございました！



福砂屋 殿村副社長と

### 【シーズアスリート写真撮影会】6月24日（火）

久しぶりに、シーズアスリートの写真撮影会に参加してきました！この撮影会は、ホームページやカレンダー、会報誌、ポスターなどに使われる大切な写真を撮るイベント。九州（福岡）を拠点に、関東からも選手たちが集まって、競技ウェア姿やスツ姿で撮影しました。ゴールボール、車いすテニス、卓球、車いすバスケ、テコンドー、陸上など、さまざまな競技の仲間が一堂に会する機会はなかなかないので、なんだか同窓会みたいな雰囲気でとても楽しかったです。2日間にわたっての撮影で、みんな少し緊張しながらも笑顔全開！パラリンピックを目指して頑張っている選手もいれば、前線を引退して次のステージに進んでいる選手もいて、それぞれの今がとてもまぶしくて、元気と癒しをもらいました。私はまだまだ、パラリンピックを目指してがんばりますよ～！笑



真顔はOK、でも笑顔はNG連発…本当に苦手



久しぶりのスーツ姿



メイク中！

## 今後の活動予定

### 【イベント・講演活動】8月1日 夕食会in福岡 8月2日 清掃活動in大濠公園

8月9日 長崎市内で平和イベントに車いすレーサー体験などのブースを出展

9月11日・25日 日本モーター ボート競走会様にて講話

9月25日 長崎県 民生委員児童委員大会 特別講演

### 【レース予定】

8月31日開催の北海道マラソン（車いす部門は、はまなすハーフマラソン）に副島選手が出場