

# まどか

令和5年  
2月号  
No.410



〒863-0049 社会福祉法人 北斗会  
障害者支援施設 星光園  
熊本県天草市北原町8番37号



TEL 0969-23-3503  
FAX 0969-22-3962  
<https://k-hokuto.jp/>  
e-mail: [hokuto@ruby.ocn.ne.jp](mailto:hokuto@ruby.ocn.ne.jp)  
<https://www.facebook.com/hokutokaiseikouen>

TEL・FAX 0969-22-1117

MADOKA

星光園地域支援センター  
熊本県天草市北原町9番32号



# 鬼火焼き



令和五年、一月十日火曜日に、一棟園庭で鬼火焼きが行われました。  
今年も感染予防のため、職員のみで実施となりました。毎年楽しみにされている利用者様もおられますが、ここ数年は園外で見ることが出来ていません。  
来年は、利用者様も一緒に開催出来るように、又、悪病息災、今年も元気で良い年になりますように。



毎年恒例のお餅も焼きました！





# 新春スナップ



1月1日、金澤園長から利用者様へお屠蘇配りが催されました。今年も新型コロナウイルス等の感染症予防のため、お屠蘇の代わりに、甘酒(パック)をお配りしました。今年も皆様喜ばれていました。金澤園長とのツーショットも皆様喜んでおられました。



門松の前でパシヤリ



年の初めから天気も良く最高のsmile☺



お正月



元旦の昼食は、恒例のお節料理でした。毎年とても豪華なお節料理で「すごい」と皆様大喜びされていました。



今年も皆様にとってよい1年になりますように

# 浩の部屋

by Hiroshi Okitu

## 『メンタル』



いやー。年が明けて、良いスタートダッシュを切ろうと思ったら、コロナウイルス感染症爆発で施設では自主規制になり、せっかくのやる気もなくなり、自室で過ごしています。私がこうなると、直ぐに「もうー、ダメだ。もう、一生このままなんだろうな。」と、すぐに弱気になってしまいます。

こういうとき、ふと考えてみると、「気持ち」。「メンタル」の強さが重要だと思いました。

昨年、全日本サッカー選手権【天皇杯】で優勝し、日本一になったJ2リーグのヴァンフォーレ甲府や高校サッカー選手権で、二試合連続のPK戦でベスト4になった大津高校の選手たちのメンタルの強さには、本当に感心させられました。

大津高校は、準決勝で相手高校にリードされていて、後半にやっと追い付きPK戦で勝利。準決勝では、逆に後半に相手高校に追いつかれ、PK戦で負けてしまいました。

その点、プロの選手は、やはり百戦錬磨なのでしょう。J2リーグのヴァンフォーレ甲府は、後半にJ1リーグのサンフレッチェ広島に追いつかれ、PK戦でも最初の人が決敗しても、そこから逆転して日本一に。見ていた私もドキドキしました。もう、ダメかと思いましたが、やはりプロのメンタルは違い

ます。インタビューでは、冷静に受け答えしていましたけど、ロッカールームで「ブラボー！」と、騒いでいたと思います。

結局、何が言いたいかと言うと。PK戦って、かなり勇気がいることだと思うんですよ。元イタリア代表FWロベルト・バジジョの「PKを外すことができるのは、PKを蹴る勇気を持った者だけだ」って名言があるんですが、そのバジジョは、Wカップの決勝戦でPKを失敗し、ブラジルに敗れたんです。テレビの前では、何十億人もの人が注目し、イタリアでは特に注目された訳ですが、そのプレッシャーは半端ないと思います。それを考えると、わたしのメンタルの強さは比べものにならない位です。

メンタルといえば、昨年末、四団体統一を果たしたプロボクサー、モンスタール井上尚弥のドキュメンタリーがありました。その中で、「やっぱり試合前は怖くて眠れない？」と聞かれ、井上は「眠れない」と答えたそうなんです。その意味合いが違いました。「試合が楽しみで眠れない」という答えでした。やはり、メンタルもモンスタール級でした。

話は、変わりますが、先日、ラジオで言っていましたけど、長引く自粛生活で、心も体力も弱まり、それが免疫力低下に繋がりが、それが第八波の死者数増加につながっているのではないかと言っていました。そのヒントとなるかもしれないんですが、強制的にゼロコロナ政策を長期間続け、それを撤廃し、いきなり行動制限なしの政策にした「中国」にあるかもしれないよ。

今回は、思いつくままに文章を書いてしまったので、支離滅裂になってしまいました。クイズをやめて、メンタルに関する名言を書いておきます。おしまい。

『「勇気」とは、不安と祈りを

合わせたようなもの』

アン・ラモット（アメリカの小説家）

### 名言特集

『一度や二度の挫折は誰にでもある。

一番重要なのは、その挫折から

立ち直れるか、立ち直れないかだと思う』

本田圭佑

『下に落ちるのも、次に昇るための

変化かもしれない。

昇るために、落ちることが

必要なこともある』

本田圭佑

『これがサッカーです。自分より強い相手が出て、それに勝つためにやる。

悔しい思いをしてこそ成長できる』

本田圭佑

『勝負を決めるのは準備。

なかでも気持ちの準備以上のものは

ないと思う』

本田圭佑

『努力すれば報われる? そうじゃないだろ。』

報われるまで努力するんだ』

リオネル・メッシ

『成功は人の表面を飾り、』

失敗は人の心を豊かにする』

長友佑都

『人間は困難に直面するまで、』

自分の持つ強さに気づかないものなんだ』

アンドレス・イニエスタ

『人生において勝利を得る方法は』

いろいろとある。

しかし、苦勞を伴わずして』

それを得ることはできない』

デビッド・ベツカム

『サッカーは時としてサッカーの』

理論を持たない。

強い者が勝つとは限らないんだ。

それがサッカー、それが人生さ』

デイエゴ・マラドーナ



今後も、「浩の部屋」について、批判やご指

導などがあれば、随時お待ちしております。

「まどかでも注目されている?」っていう事

で、喜ばしい事として受け取ります。

わたしは、メンタルモンスターですから、

色々きても、メンタル鍛えられますから。

## 書道クラブ



1/25 (水)、書道クラブが地域支援センターで開催されました。入所の利用者様にとっては、数か月振りの参加になりました。ブランクも感じさせず、皆様、真剣に取り組まれていました。



## お茶クラブ



お茶クラブも再開しています((´∀`\*))  
「やっぱり先生のお茶は美味しい!」  
と、笑顔で喜んでおられました!(^^)!

クラブ活動再開  
しました!



- ・音楽クラブ  
毎週火曜日  
10時～ 星光園訓練室にて開催
- ・書道クラブ  
毎週水曜日  
10時～ 地域支援センターにて開催
- ・お茶クラブ  
毎週金曜日  
10時～ 星光園食堂にて各週で開催  
1棟 (男性) ・ 2棟 (女性)



# ほほえみコーナー

鈴も無き 神主のなき 初詣

少しずつ 日の入り遅き 西の空

友子

晴天に おみくじ引くや 笑顔かな

夢に見た 料理作るや 母の姿

麻子

短歌・俳句に興味はありませんか？  
一緒にコーナーを盛り上げてくれる方  
お待ちしております。



## 二月行事予定

- 三日 節分豆まき
- 六日 熊本尚綱短期大学実習生 (受け入れ①)
- 十七日 社会福祉法人制度改革対応セミナー
- 九日 環境整備  
支援区分認定審査会
- 十日 九障施設設長総会
- 十七日 第49回障害者支援施設研究大会 (大分大会) オンライン
- 十一日 建国記念日  
運営委員会
- 二十日 運営委員会
- 二十一日 天草地域自立支援協議会通所班会議
- 二十二日 環境整備
- 二十三日 天皇誕生日
- 二十四日 職員研修会
- 二十七日 熊本尚綱短期大学実習生 (受け入れ②)
- 三月十日



## 新型コロナウイルスへの対応について

面会や外泊など最新の対応状況は北斗会ホームページ、又は星光園フェイスブックでご確認ください。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、感染予防のための措置ですのでご理解・ご協力をよろしく願います。

尚、LINEのビデオ通話によるオンライン(テレビ電話)面会は常時受付可能です。詳細については星光園までお問合せください。



LINEビデオ通話を利用するには、LINEのホーム画面よりこちらのQRコードを読み取り、星光園を登録下さい。



## 編集後記

鬼火焼きも終わり、お正月もあつという間に過ぎ去ってしまいました。二月も豆まきやバレンタインデーといったイベントがありますので、暗いニュースばかりに気をとられず、楽しい気持ちで過ごしたいと思います。

係では利用者や保護者の皆様からの投稿も募集中です。お気軽に事務所までご連絡ください。