

デイケアも無事4月の新年度を迎えることができました。

with コロナをモットーに活動を自粛せずパーテーションを増やし、さらなる感染対策をとりながら新年度からも活動を再開しています。

それに4月といえば、雪がとけ、緑がみえはじめ、そう！日本人が大好きなあれが咲きます。あれを見ずして夏を迎えることはできません！行ってきました機能訓練を含めた外出訓練です。

## お花見 in 北海道神宮!! ※!

※! 北海道神宮は、札幌で最初の花見の名所として明治時代から人々に親しまれている。全国では珍しく札幌の春は桜と梅が同時に咲き、表参道を中心に約1100本のエゾヤマザクラやソメイヨシノ、ヤエザクラなどの桜と約120本の梅が花開く。桜の開花にあわせて花見期間を設け、多くの露店が立ち並び、多くの参拝客でにぎわう。



東駐車場にバスを止め円山公園沿いの梅並木を見ながら境内へ進む道のりだったのですが、これが予想以上に

…歩く、歩く…**歩く**…



ただ歩くだけならもうギブアップしていたかもしれません。  
ですが、今回は**お花見**🌸です。景色を見ながらそしてお友達とお話をしながらの道のりは疲れよりも楽しさが勝ります。  
各所で聞こえる「綺麗だねー」「わあ!すごい!!」の感嘆の声!





しかし途中で腰が痛くなって車椅子や手押し車を使用される方もいらっしゃいました。決して平坦な道のりとは言えませんでした・・・が!桜や梅だけを見に来たわけではありません。今回はなんといっても北海道神宮です。まだ道のりは続くのです。

ここからさらに頑張って…歩く、歩く…**歩く**…



休憩も運動と同じくらい大切です。一旦休憩をはさみ・・・



お清めまで来ました！

みなさん職員が声を掛ける前から真っ先にお清めに向かっております。お清めなくして本殿には向かいません。こういう作法を重んじる気持ちは、やはり人生の先輩たちには敵いませんね。



そして本殿へ向かいます。この坂がきつい!!



なんとか登り切り、着きました。待ちに待った本殿です!!



「何十年ぶりかに来ました。」(70歳女性)

「私は北海道じゃなかったから初めてきた!」(80歳女性)

「またここに来られるとは思わなかった。」(90歳女性)

「ここに来て嬉しい❤️」(80歳男性)

と続々とお喜びの声が…職員もその反応を聞いてニヤリ…😊。さすが北海道神宮です!そしてそして最後の難関です。お参りするには階段をのぼらなければいけません。ある方は1人で、ある方は職員に支えられながら一段一段かみしめるようにのぼり、念願叶って、無事お参りすることができました。



みなさんの健康とコスモスの発展をお願いし帰路につきます。楽しかった～。



今回の外出行事ではすごく長い距離を歩いたことで「こんなにも体力がないのかと思い知らされた。」「やっぱり歳だなと思った。」という声も聞かれましたが、だからこそ「もっとリハビリ頑張らなくちゃ」とか、反対に「こんなに歩けると思わなかった。」「普段から歩く練習頑張っていてよかった。」「成果が出て自信ついた!」という前向きな感想も聞かれました。今回の外出は皆様の目標設定につながり、さらなる励みにつながってくれたのではないかと思います。

次回はどこに行くのでしょうかね♪お楽しみに。