

リスパダーラー2018

walk & climb

昨年度もリスパダーラーをこよなく愛し続けてくださりありがとうございました。心より厚くお御礼申し上げます。

今年はピョンチャンオリンピックが開催され日本選手たちの大活躍に国中が興奮させられました。競技よりどこかの美女軍団について興奮してしまったあなたはお元気で何よりです。私たちはひとりひとりが、いつどこでドーパミンが大量発生するか個人差があります。あなたはオリンピック期間中どの場面でドーパミンの分泌を自覚しましたか？ 羽生君と宇野君の戯れに嫉妬を感じてしまった男はいませんか。女子スピードスケートの逞しい太ももに見とれてしまった競輪選手はいませんか。マススタートと聞いて思わず手が股間にいきませんでしたか片〇君！ もぐもぐタイム中話していることが自分への攻撃に聞こえた人はいませんか？ それは幻聴でしょうか？ **“そうだねえ～”**

今年の合言葉は決まりですね。

問題は解決しないけどいいんでしょうか？ **そうだねえ～**

リスパの翌日仕事を休んでもいいんでしょうか？ **そうだねえ～**

悩みは尽きないけどいいんでしょうか？ **そうだねえ～**

1ヶ月のうち30日はひきこもり、たった1日リスパ登山が欠かせない
ディケアに出入り禁止になったら迷わずリスパへ
入退院を繰り返すなら入院前と退院直後に一歩きをルーティンに加えて！
毎日、睡眠不足のあなたは昼間こそ山の神々の子守唄を聴きながら眠ろう！
仲間と服薬とリスパ登山は、リカバリーへの必需品
息絶えるまでおしゃべりするもよし
絶景に全身痙攣も仕方ない
空腹を満たすものは大量の薬だけじゃない
みんなと味わう塩むすびと珈琲は秘密の効能
仕事はサボってもリスパはサボらない
今年もリスパダーラーは昇って降りて、休んで降りて、
食べて頓服飲んでまた降りて、いつか新しい風景を見よう・・・

“これでいいのだ”

《リスパ2018 とりあえず予定》

4月22日(日)リスパダーラーの聖地「伊予ヶ岳」

頂上の切り立つ岩肌は年々険しく危険度を増し、雨と風に削られた崖はリスパダーラー達の勇気を試している。しかし、振り返ればそこにはこれまでの多くの足跡が刻まれている。今年も新たなリカバリーロードのスタート地点にみんなと一緒に立とう！

5月20日(日) 誰でもともに「三舟山&郡ダム」

5月は不安の季節……。知らぬ間にマイナス思考に支配されている人が多い季節でもある。“障がい”をやらない理由にはしない。ともに歩く仲間がいる限り。

6月24日(日) 新緑に囲まれた「佐久間ダム」

ダムに溜まるのは大量の水。あなたに貯まったものといえば日頃の“ストレス”。一番貯めたい“お金”が一番貯まらない。こんな人生たまったものじゃない。ならば放水だあ！！

7月29日(日) 「花嫁街道」のご利益はあったか？まだか？

誰か嫁に来ないか？ 誰か雇ってくれないか？ ？誰か就職したか？ 誰か回復したか？ 誰でもいいから一緒に歩かないか！

8月12日(日) 今年も「のうさぎコースとBBQ&ライブ」熱いぜ！

暑い夏の熱い一日。焼き肉にビールとしよう！ 今年も松本佳奈さんのライブで盛り上がりよう！

9月9日(日) …救急の日に「鋸山」はいかが

ロープウェイは事故の予感！？ リスパダーラーの救急といえは起きてもない事故にパニックになりうっかりそばにいた仲間が貰い事故。「地獄のぞき」の岩はいつか落ちる日が来ると信じて病まないのはおかしいか？

10月14日(日) 馬來田ロマン街道「コスモスロード」

風にそよぐコスモスの花と一緒に遊んでみませんか。コスモスコンサートやボクボクと湧き上がる不思議な泉 “いっせんぼく” への自由散策とゆっくり馬來田の田舎道を散策しよう。

咲き乱れるコスモスに秋の気配を感じながら・・・。

文 山田浩也

11月11日(日) 山頂は寒いか？「三石山&亀山ダム」

山頂にある三つの大きな石！ここから三石山と名付けられた。単純過ぎて納得。標高は300m程度。観音寺は縁結びの神として有名、木の枝にハンカチがたくさん結ばれている。持って行くおやつはもちろんポッキー&プリッツ。理由は各自調べよう。

文 山田浩也 編集ひぐち

12月9日(日) 「高宕山」で猿に会ったことがない

猿にもうつ病があるらしい。恋の病もクリスマスなんてあるからいけないのだ！猿に会ったら是非聞いてみよう、サルものは追うべきか？

2019年

1月20日(日) 「神野寺」で初詣。

その昔、十二支を飼っていたこの寺から一頭のトラが逃げ出した。近所の番犬は餌となり伝説の大蛇に食べられてしまったんだと言われたがあっけなく見つかり射殺。しっかりお祓いしてもらいましょ。

2月24日(日)「野島崎灯台」の海辺でお弁当にしよう

春が待ち遠しい季節。となれば脳みその発酵も進む季節。様々な不安と戦う季節でもある。服薬調整と心の整理をつけるためにも房総最南端の海風景が役に立ちます。「白鳥の灯台」とも呼ばれ我が国2番目に古い美しい灯台です。

3月17日(日) 一年の締めくくいはあらためて「伊予ヶ岳」

聖地に始まり聖地に終わる。リスパダーラー諸君、よくぞ歩き通してくれました。あなたの願いは叶わなくても山の神々にはすべては聞き入れられたことでしょう。リスパダーラーは祝福されたのだ。

リスパダーラーの理念

“許し合う、” “助け合う、” “頼り合う、”

リスパダーラーになるための資格は「人間」であることです。どんな「人間」なのかは特に制限はございません。趣味の違いも癖も障がいの程度も体重も年齢も好き嫌いも職業も性別も学歴も入院歴も病歴も特に問いません。ただし自分自身で“弱さ、をさらけ出そうとする姿勢を大切にします。



【参加希望者大募集です】

まずはリスパダーラーの一員として登録しましょう。
登録をしたからといって毎回参加しなくても結構です。参加したいときに参加できる時に自由に参加できます。登録者には実施予定の詳細を毎月お知らせしますのでお名前・ご住所・電話番号（連絡先）をお知らせください。ご家族やお友達、同僚などご自由にお誘いください。

【登録申し込み連絡先】

〒292-0205 木更津市2270-1

社会福祉法人 みづき会 リスパダーラー係まで

リスパダーラー係

0438(40)7011 上総喜望の郷 今掛千香（いまがけちか）

0438(40)7012 上総ゆうゆうの郷 山田浩也（やまだひろや）

0438(40)7013 上総あいらいの郷 和知大之（わちひろゆき）

090-3223-1267 樋口敦夫（ひぐちあつお）

090-4627-1388 樋口聡子（ひぐちさとこ）

*リスパダーラー登録希望者は別紙の申し込み用紙にご記入の上、郵送か誰かお好きな者に直接渡してください。



参加できる日は下記の点をご確認ください。

- ◇事前に電話連絡を入れる。もしくは直接誰かに伝える。
- ◇集合場所や集合時間を確認する。
- ◇遅刻する場合は必ず携帯電話にご連絡ください

<送迎バスの運行時間>

- 8：00 みづき会発
- 8：30 木更津駅東口千葉銀行前

*なお、帰りの時間の指定はできませんが、同じルートを通ります。
遅くても17：00頃には解散する予定です。

<持ち物と費用>

- ◇個人の持ち物
 - ・お弁当と飲み物（ペットボトル2～3本）
 - ・おやつは自由
 - ・障がい者手帳と服用薬
 - ・タオル
 - ・リュックサック（着替えなど）
 - ・お小遣い（鋸山の場合入山料がかかります。大人600円子ども400円手帳300円）
 - ・やる気と元気は忘れずに！
- ◇費用については必要な場合、その都度事前に連絡します。
例えば8月のBBQや帰り道に日帰り温泉が予定されている場合など。

当日の朝が突然雨天の場合、もしくは天気予報で降水確率40%以

上の日は基本的に中止だと思ってください。

ただし延期ではありませんのであしからず。

