

昭友会ケアプランセンター

10/15に行われました、6時間耐久マラソンで

管理者：小西雄仁が爆走しました♪

前日まで「全然練習してないですよ。ヤバいです。」と言いながら、こっそり走り込んでいたようで、当日は長い脚を武器に楽しそうに何人も抜き去っていました（爽やかな風、吹いてました）。

走った後も息切れすることもなく、このスマイル。

他にも写真、ありますので、欲しい方は昭友会ケアプランセンターまで。



ケアマネの雑談より

11月～12月は昭友会ケアプランセンター職員の健康診断、

胃部内視鏡を頑張った私へ、、、

グルメカードか、お食事か？今年はレトロ喫茶で

ゆっくりポーっと、ちょっとした非日常・・・

昭和の雰囲気を楽しもう。

中央診療所のすぐ近く（南西）、ラグリマ。

ここ最近、若い世代にも流行っている昭和

レトロ。けれど、やはり懐かしい。



昭和そのままの店内、空気や時間の流れ。忙しさもイライラも昨日から頑張った空腹も、「ああ、、、」つい出てしまったため息(?)も。

ありのままを受け入れよう・・・(コーヒーが空腹に沁みます)



まず、店内には物静かなご主人と愛想のいい奥様、たまに猫が迎えてくれる。

入ると年期たっぷりのテーブルに椅子、壁には素敵な絵、昭和なペンダントライト、やわらかな光。

たしか、メニューはサンドイッチとコーヒー。

頑張った今日の自分も、頑張ることに

怠けているいつもの自分も

「まあ、いっか・・・」と思える時間をもらいました。

