



# 看護部通信

2018年 7月



熊出没報道が増えてきました。リハセンの熊よけ対策で恒例になった大音響のラジオ放送も早朝から始まっています。“早起きは三文の得”とばかりに出勤の早い私に聞こえてくるのは、県南版秋田弁ラジオ体操です。思わず笑みがこぼれやってみたくくなります。時には、散歩帰りのリハ科病棟患者さんグループがラジオに合わせて楽しそうに体操している所に遭遇します。インターネットでも閲覧できますので皆さんも1度聞いてみてください。

＜看護管理室＞



## ブライダルダイエット

5病棟 花嫁A

7月に人生最大のイベントを控え、一念発起し、1ヶ月前からダイエットを開始しました。大好きな食事を糖質制限食に変更、さらに運動を全くしなかった私がジムに通い始めました。

加圧トレーニングを人生で初めて体験し、自分の体力の低さに愕然としましたが、身体を動かす喜びに目覚めてきました。初めての真剣ダイエットは辛くてたまりませんが、体重が減り始め努力の成果にやりがいを感じる日々です。

結婚式を終えたら、とりあえずラーメンと唐揚げと餃子を食べて、スタ●●ッ●スの甘〜いフラペチーノを飲みたいな・・・と考えている毎日なので一瞬でリバウンドの心配はありますが、残り少ないダイエット期間を全力で頑張ります。

目指せ、-3kg! 待っててハワイ!!!



女性にとって最も美しく輝く瞬間ですね。

何より健康第一!!!

あなたの笑顔があれば、家庭は円満です。



## 励まされた言葉

5病棟 S

5病棟に配属となってから、あっという間に1か月が過ぎました。久しぶりの職場復帰に頭も身体もなかなか切り替わらず、わからないことだらけ、病棟の皆さんにたづついていくことに必死な毎日です。家庭と仕事の両立の難しさを実感しています。

ある日、“お仕事で失敗しちゃった”と何気なく話した私に、小学生の上の子が「失敗したっていいんだよ」とサラリと声をかけてくれました。その瞬間は“なんて子どもらしくない言葉を発するんだ・・・”と驚きましたが、時間が経つにつれてその言葉を反芻して、“そうだよな”と我が子の言葉に励まされている自分がいました。職場でも家庭でも迷惑をかけ通しですが家族とも励まし合いつつ頑張っていきたいと改めて感じています。



家族っていいなと思えるエピソードですね。そんな子どもの成長は、親の頑張る背中を見てきたからこそ! 元気を貰いました。