



# 看護部通信



2020年12月

今年も、あと一ヶ月。雪の便りがきかれ、本格的な冬の季節の訪れです。冬タイヤへの交換は済みましたか？昨季は雪が少なく、通勤や車の雪よせの大変さも少なかったですね。今季の雪はどんなものでしょう…。雪の降り始めは、冬道の運転も慣れていませんので、時間と心に余裕を持って安全運転での通勤をお願いします。（看護師長会）

## 「運動する習慣」

4病棟 H

今年もあと少しで終わりですね。何かと自粛が続き、家にいる時間が多かった年のように思います。家でのおんびり過ごす時間が増え、美味しい物を食べているうちに私は太りました。

「これは大変だ」と思い立ち、夏頃からダイエットを開始。運動する習慣のなかった私ですが、YouTube で3分や10分だけといった短い運動の動画がある事を知り、少しずつやってみることにしました。最初は筋肉痛で大変な思いをしましたが、だんだん上手く体を動かせるようになり、今は楽しみながらできています。自分のペースでまったり続けているうちに体重は元通りになり、朝スッキリ起きられるようにもなりました！思うように成果が出ない時もありましたが、めげずに続けて良かったです。

今後も運動する習慣を続けていきたいと思っています。

3分・10分とはいえ、毎日続けるのは大変なことです。健康のため、頑張ってください☆



## 「幸せな香り」

4病棟 F

お菓子やパンの焼きあがる香りは、私を幸せな気持ちにさせてくれます。それは、パン教室に通った経験からです。

初級から始め、上級クラスももう少しで終了間近という時に、突然先生の都合でパン教室は終わりを迎えました。それからしばらくパン教室に行く機会はありませんでした。しかし、再び誘われて別のパン教室に通うことになりました。教室で習うのはパン2種類かパン1種類にお菓子1種類といった感じです。お菓子やパンの焼きあがっていくいい香りを深呼吸。焼きたてのパンは本当に美味しいものです。焼きたての美味しいパンが食べたくてパン教室に通っているようなもので、一向に腕前はあがりません。

ここ最近は殆どパン教室に通うことはできていませんが、幸せ気分を味わえるパン教室は辞めずにいたいと思います。

焼きたてパンの美味しい香りがしてくるようです☆幸せ気分が味わえるパン教室、素敵ですね☆

