



看護部通信

2022年 9月



暑～い夏が終わり、朝晩の肌寒さを感じる季節になりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ コロナ感染者数は高止まりが続いている状況です。季節の変わり目でもあり、自身の健康、自己管理にはより一層注意をしていきたいものです。今一度、感染対策、3密をさける、適切なマスクの装着、手洗い、うがいを徹底しましょう。（看護師長会）

『師匠のススメ』

1 病棟 T

私には好きな事が沢山あり、旅行、世界遺産巡り、読書、お料理・お菓子作り（これは既に師匠あり）、映画鑑賞、スポーツ観戦（特にテニスとバレーボール）トレッキング・登山、クラフトフェア巡りetc・・・。しかし、数年前のとあることをきっかけに自分の人生を見つめ直し消去法で残ったのが、様々な分野を勉強し続ける事と、トレッキング・登山でした。

トレッキング・登山は、家族の理解と、主治医に「これからは笑って生きていけ、好きな事して生きていっていい」と背中を押してくれたこともあり、山のスペシャリストの門を叩くことになったのが2年前でした。その方は私の状況を全て理解して下さい、私にアウトドア初の師匠ができました。そんな師匠の下で始めた登山ですが、やはり体力が落ちてしまった事と疲れやすくなってしまった事で、2年たって登頂できたのはたったの2座。意気込んで始めたはずなのに、思うように登ることができない状況に情けなくて泣いたこともありました。あちらこちらでは、いろんな山へ挑戦し、何度も登頂した話を聞き、嫉妬心しかありませんでした。そんな私の思いを師匠に思い切って打ち明けたところ「自分のペースでいい、焦らなくていい、人と比べなくていい」と言ってくれました。師匠は私の体力を考え、登頂ではなくとも目標を決め、私の体力に合ったコース作りをしていてくれた事を思い出しました。目先の事に囚われている私を師匠は冷静に話を聞き、いつだって広い心で受け止め、励ましてくれました。師匠は私の憧れの北アルプスにも必ず連れて行くと約束してくれています。

師匠を信じ、一步一步自分らしく進み、希望をもって頑張っていこうと思っています。そしていつまでも、どこかのテレビ番組のような山の師匠と弟子のような関係でいたいと思っています。

こんな私のことを、茶化しながらも温かく見守ってくれる大切な同僚にも本当に感謝しています。いつもありがとう。



『旅行や外食が制限される今だから』

1 病棟 S

私はお取り寄せが好きでよく利用しています。期間限定、数量限定と言われたらすぐに飛び付いてしまいます。最近美味しかったのが、お取り寄せサイトでの黒毛和牛のモツ鍋セットでした。ジューシーなモツと特製スープが本当においしくて、×に中華麺を入れてラーメンにするのがオススメです！

おいしい物は心を豊かにすると思います。ぜひお試しください。

