



おはぎちゃん通信 Vol 3



おはぎちゃん通信第3弾は「マイブーム」でした。たくさんの投書ありがとうございました。みなさんのマイブームの声をお届けします！！皆さんの思いや工夫が盛りだくさんだったので、書いてくださった内容をそのまま紹介したいと思います。

投書の中でも特に多かったマイブームをジャンル別に紹介します。

休日の過ごし方として、子供がいない時にゆっくりDVD鑑賞しています。映画館に行くまでもないようなものはDVDで楽しんでいます。最近見たDVDは「サル惑星」でした。今、見たいと思うDVDはまだDVD化されていませんが『ファミリーツリー』です。

リピート！？中島みゆきワールド『夜会、今晚屋』のDVDを見て「え～何これ～」でしたが、歌だけを集めたCDで聴き直すと、詩・メロディー・声…改めていいなあとひたりきっています。いいですよ～

朝のフレッシュジュースです。夏に向けてのダイエットのためです。くだものや野菜を毎日ミキサーにかけてドロドロにして食べるジュースです。テレビで半年で9キロやせた♡とか言っていたので…。昨日はリンゴ・バナナ・豆乳。レモンのジュースを作りました。頑張るぞ～！

料理の研究をしています

ドラマ、映画、音楽鑑賞 (DVDも含む) 7票

食事に関する内容 8票

銭湯orさやの湯に行く

連続ドラマにはまっています。

映画に行くと感動したり笑ったり…ドキドキしたり…勤務終わってナイトショーとかもよく行っています。

サウナでひたすら汗をかく

色んなお店に行きひたすら食べてます。

温泉、健康ランドなど 5票

ついにリーボックイーリートーン購入！！歩いています！

入浴剤やボディソープなどちょっと高いものを買って、週1回使ったり、疲れている時に使うととても癒されます。

夜勤明けに温泉(健康ランド)に行くことです。午前中は比較的空いているのでゆったりできるところが良いです。

運動 6票

なんと言っても犬との過ごし方です。(老犬14才人間でいうと72才)仕事の疲れが吹っ飛びます。

猫に癒されること。

ペットや花にいらされている (犬、猫、イモリ?!) など 6票

金魚を育てる事。去年お祭りで金魚すくいを取ってきた3匹のために購入した“金魚のおうち”しかし数日で死んでしまう。なのでペットショップで3匹購入してきたら2匹がすくすく育って癒されています。チューリップから芽がでてすくすく育っています。春に花が咲くのが楽しみ～

週1回のヨガです。1時間なのですがインストラクター4の先生がとてもよく精神的に癒されます。通い続けて2年ぐらいですが体もやわらかくなったような気がします。その後1時間サウナに入ると、1週間の疲れも吹っ飛んでさっぱりします。また1週間頑張れるというわけです。

私のマイブームはお出かけです。休みの日に、桜を見に出かけて、周りの街並みを見つ興味のあるお店を見つけたら入ったりしています。また、大型の書店に行くとジャンル問わずに本を探したりしています。まだまだ行ったことがない場所がたくさんあるので色んな場所に出かけていきたいです。

旅や散歩 5票

山や古い街並みの残る場所をゆっくり歩きまわると心が落ち着きます。リフレッシュのために必要な時間です。

他にも断捨離をしている人が数名、革細工やつり、ZOZOタウンを見るなんてマイブームもありました！みなさんそれぞれのマイブーム。今回ご紹介した皆さんのマイブームを読んで、「こんな過ごし方があるんだ」と参考になればいいなと思っています。ここでちょっと、看護に関連して編集メンバーたちも目に止まり、考えさせられた投書があったのでぜひご紹介したいと思います。

仏閣参拝です。昔、高齢の方に「早く死にたいのに」と言われてなんて答えていいかわかりませんでした。その後お寺を参拝し「生きている」のではなく「生かされている」という事を考えるようになりました。どう死ぬかではなくそれまで生を懸命に生きる事の大切さを知ることが出来ました。それ以来お寺に行くことがとても落ち着くようになりました。私のリフレッシュ方法です。おすすめは鎌倉の谷長寺と兵庫にある円教寺です。

おはぎちゃん通信第3弾「マイブーム」楽しんでいただけましたでしょうか？

今回半強制的？に投稿用紙を皆さんのロッカーに貼らせていただいたので、な・な・なんと45通も集まりました！！(拍手)ありがとうございました(♡▽♡)

さてさて次回のテーマですが、このおはぎちゃん通信も、いつまで続けられるかわかりませんので、こちらへで、真面目に看護についての投稿を募集したいと思います。テーマは「看護師をしていてうれしかった一言」です。患者さんからの言葉はもちろん、同僚、先輩、医師、他職場の方々からの一言でも構いません。また、私の看護観でも結構です。その言葉でまたがんばろうと思えた皆さんのやる気につながったエピソードをお待ちしております。引き続きこの通信に関するご意見も投稿してくださいね！よろしくお願ひします。