

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】今回教えてくれるのは、2階病棟 看護師 吉岡 望 さんです。

リフレッシュの達人

リフタツ

私のリフレッシュ方法はとにかく身体を動かすことです。常に身体を動かせる職業に就きたいと思ったのが看護師になろうとしたきっかけになるほど身体を動かすのが大好きです。そんな私が趣味や好きなことについてご紹介します。

バレーボール

小学4年生の頃からバレーボールをしており今も多くて週に1、2回程度しています。社会人になってから参加しているチームは年齢も様々な方達が集まっているので、そんな中であるバレーは新鮮でコミュニケーションも沢山とれるのでとても楽しいです。そして1年ほど前から新たにソフトバレーも始めました。普通のバレーボールに比べ人数やネットの高さ、ボールの大きさも違うのでとても難しいですが、上手くなった時の達成感や楽しさもありハマりました☆春には大会にも出場予定なのでケガをしない程度に頑張ろうと思っています。



カメラ

旅行も趣味なのですが、旅行先でみた素敵な景色などを形として残したいと思ったのがカメラを使い始めたきっかけです。最近のスマホも一眼レフに劣らないほど高画質や高機能だったりしますが、カメラでしか出せない色合いや構図などがあるので出掛け先にはカメラは必需品です。

あとから現像やデータで見返して、「我ながら上手に撮れたなあ」なんて余韻に浸っていることもあります。

最近は桜が見頃だったのでピクニックがてら写真を撮りに行きました。

今後の夢は、全国の秘境の素敵な景色をカメラに収めたいと思っています。

老若男女問わず楽しめるのでみなさんも始めてみては！？



登山

一昨年、去年と大山登山に行ってきました。小学生振りの登山でとてもハードでしたが、達成感と景色の素敵さに魅了されて疲れも吹き飛びました。

今年は大山だけでなく他の山にも挑戦してみたいです。



ランニング

去年頃からランニングも挑戦し始めました。最初は少しの距離を走るのもやっとでしたが、続けているうちに距離が伸びたり、走る楽しさのようなものを感じれるようになってきました。今は数キロを走るのがやっとですが、いつかハーフマラソンに出れたら・・・なんて野望も抱いています。



笑顔で健康に過ごすためにも動いたり好きなことをすることが大切だと思います。

人生100年時代と言われているので、皆さんも好きなことや趣味を見つけて楽しい人生を送りましょう！