

# 看護部レポート —プライベート編— —その2—

## ガーデニングが好きなDさん

寄せ植えを楽しむ！昨年植えたお花が咲いたら、テンションがあがります。



## 断捨離にはまるEさん

自分の好きなものの中で暮らしたい一心で・・・そして掃除が楽になる。先日は、本を100冊余り処分！

## Hさんのリフレッシュ法

帰宅後最初にストレッチで体をほぐします。その後、仏壇に手を合わせてお経を読みます。内容は何でも良いのですが、今日一日を無事に過ごせたことへの感謝、患者様への要望にこたえられなかったことへのお詫びの気持ちなどを込めて唱えると楽になります。それから座禅をします。コツは、何かの役に立てようと思わないことです。休日には、観光、寺院巡り、お寺で座禅をすることもあります。無理な時は、寺院紹介のDVDを観て、旅行気分を味わうことでもOKです。

## さんの楽しみ

私には、小2の娘と年中の息子がいます。小2の娘の帰宅を待つ時間は何となく落ち着かず、時計ばかり気にしてしまいます。娘の「ただいまー」の一言で安心します。「あのねー、帰る時こけたんよー。」と笑顔で話す膝からは、靴下につく位の流血ぶり。以前なら泣いてしまっていた娘が、同級生に手当してもらったと、満足気な顔に子供の成長を感じます。子供の成長が一番の楽しみで、幸せを感じる。“明日も頑張ろう！”

## こんなことも

- ♥岩盤浴のあとのビール！
- ♥友人とランチ ♥映画
- ♥犬とドッグカフェに行く
- ♥犬と散歩 ♥登山 ♥音楽
- ♥愛犬・愛猫と過ごす
- ♥カラオケ ♥コンサート
- ♥ひたすら寝る！ ♥料理
- ♥自転車 ♥釣り ♥読書
- ♥ショッピング・・・などなど



私たちが癒してます



## テニスが大好きなFさん

目標は、ランクアップ！休みのたびに練習に出かけます。人生テニスとともに。明日は“テニス”と思うと、仕事も家事もがんばれる！

## Gさんの休日は・・・

私は、小学5年生の息子が所属する「A.S.」という少年野球チームの練習や、試合の手伝いをしています。試合になると「はら・はら、ドキ・ドキ」しながら見えています。連戦連敗のため、ストレスがたまりリフレッシュできませんが・・・(笑) 敗戦の中でも、「次は、上手くなってやろう、頑張るぞ！」という気持ちが選手に見え、学ぶことも多いです。これからも子供たちとともに、練習や試合を通して成長していきたいと思います。

