



# 看護部通信



2024年 10月

今年の夏も猛暑続きで大変でしたが、ようやく涼しくなり秋を感じるようになりました。さて、秋と言えばスポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…などなど。過ごしやすい陽気と、美味しいものがたくさん採れる時期とあって、楽しむことが増える季節です。「夏バテ」ならぬ「秋バテ」に注意しつつ、休日には積極的に趣味や運動の時間を設けて、心身ともにリフレッシュしましょう。新たな趣味を見つけたり、やってみたかったことに挑戦するのもいいですね。 (看護師長会)

「再挑戦」

3病棟 M

社会人になってからも学生時代に行っていたバドミントンを続け大会などにも出ていました。コロナ禍で余儀なく休止していましたが、今年から3年ぶりに競技を再開しました。実際に競技してみると体力の衰えを実感したため、毎日10Kmのランニングと筋トレを開始しました。まだ体力回復途上ですが、県外での大会に出場し団体戦で優勝したり、個人でも表彰される成績を残すことができました。仲間と共に励まし合いながら、喜びや悔しさを共有でき、楽しく充実した日々を過ごしています。しかし、年齢を重ね怪我をすることが増えてきました。少しでも長く競技できるように、体調管理を徹底していこうと思っています。



「よろしくお願いします」

3病棟 S

私は大学卒業後、約4年東京の病院で経験を積み、この度Uターンしてきました。まだ入職して間もなく、慣れない事や分からないことが多々あり、病棟の皆様にはご迷惑をおかけしながら、出来るだけ早く業務に慣れるように励んでいる最中です。

そんな私の秋田での楽しみは、男鹿にダイビングをしに行くことです。先日初めて男鹿の海に潜りました。日本海は荒れていて暗いイメージでしたが、想像よりも穏やかで面白かったです。いつか男鹿の海でハタハタの群れを見たいな・・・と思っています。

また、秋田出身ながら今までスノーボードをしたことがないので、冬になったら挑戦してみたいです。これからの秋田での生活が楽しみです♪

