

プライベート時間の有効活用について

皆さんこんにちは！

この間まで高校生だったはずが、大垣市社会福祉事業団に就職し早8年目。

くすのき苑所属の介護職員、岩崎と申します。

今回は私の趣味について、少しお話させていただきます。

私の趣味は水泳です。

某町営プールにておよそ週2回、1~2時間程泳いで汗を流し、運動不足解消とともに心身のリフレッシュに繋がっています。

水泳は水の抵抗を受けながらの全身運動のため、正しく身体を使うことで筋力、体力ともに大きく向上します。とても効率の良いフィットネスです。

腰回りの筋肉もつくため、介護職の大敵である腰痛改善にもなります。

ちなみに、私は水泳を継続して10kgの減量に成功し、念願だった標準体型と健康体を手に入れました(笑)これは本当です。

特に何日何時に行く、としっかりスケジュールリングしている訳ではありません。というのも、21時まで営業しているため、休日は勿論、夜勤明けの夕方や早番上がりの時間を有効活用できるからです。思い付きでなんとなく身体をすっきりさせたいなあと、ストレッチ感覚で行ったりします。仕事で落ち込むことがあれば、すぐに思考のリセットに繋がられ、メンタルケアになることも利点です。

よく「変則勤務ってきつくない？」と他業種の方から言われることもありますが、したい時にしたいことができる時間を作れるこのくすのき苑の勤務形態は、マイペースで独身の私にとっては、柔軟で魅力的に感じています。

マイペースに自分の趣味を楽しみたい私のようなそこのあなた！（笑）

ぜひ介護の世界に入ってみませんか？そして良かったら私と一緒に水泳同好会を立ち上げましょう！

