

2025年夏号



FUKURA

ふくら通信



梅雨もあけ、いよいよ夏本番が近づいてまいりました。お祭りや花火大会、キャンプや海開きなど、さまざまなイベントごとにワクワクする季節ですね。ふくらでも毎年各事業所で夏祭りを企画し、開催しております。ひと夏の思い出となりますように、皆様のご参加をお待ちしております。

社長コラム

代表取締役/代表理事 須田 祥子

サボテンと多肉植物



以前のコラムで観葉植物を育てることが好きだと書いたことがあります。本当はガーデニングをしたいところなのですが、仕事をしているとなかなか庭仕事をする時間がなく、夜でも家の中でも手入れの出来る観葉植物を育てることで植欲を満たしています。最近、サボテン系や多肉植物にも魅力を感じており、いくつか育てております。サボテンは成長がとってもゆっくりで、個性が様々です。トゲのあるものも、ないものもあります。特に好きなものは、とげの無いかぼちゃのような形のものや、ウエスタン映画に出てくるような柱サボテンです。水を与えすぎると根腐れしてダメになってしまいますので、サボテンの気持ちを汲み取りながら水やりもしています。サボテンはおじいちゃんが育てるものと思っていましたが・・・私もいよいよ仲間入りと言うところでしょうか。



攻めの休日のススメ



皆さん、日々子育てや家事や仕事を忙しくこなされていらっしゃると思います。疲労回復について研究をされている医学博士によると、ダラダラ休養では疲労回復の効果は低いという結果が出たそうです。疲労回復の効果の高い休養の取り方は、ポジティブな負荷があると良いそうです。

①自分で決めた負荷であること②挑戦することで成長できるような負荷であること③楽しむ余裕があること④仕事と関係のない負荷であること。だそうです。

そして、7つの休養タイプをいくつか組み合わせることが有効とのこと。①休息型（睡眠やのんびりと過ごすことやマッサージ・入浴などで心身をいたわる）②運動型（ヨガやストレッチ、ランニングなど身体を動かして老廃物の除去や新陳代謝を促す）③栄養型（栄養摂取や胃腸を休め、消化吸収の機能を整える）④親交型（人や社会との交流、自然・植物・動物などとのふれあい）⑤娯楽型（コンサートに行ったり、ゲームをしたり趣味や自分の好きなことを思う存分楽しむ）⑥造形・想像型（絵を描く、料理やお菓子作りなど何かを創り出すような活動や瞑想により得られる休養）⑦転換型（旅行やショッピング、模様替えや断捨離など自分を取り巻く環境を変化させる）

これらの7つの休養タイプを組み合わせ「攻めの休養」を計画して、疲労回復に役立ててください。

友人6人とミニ旅行



還暦を過ぎて、友達6人と石垣島へミニ旅行を実現することができました。仲よし6人の予定が揃うことはめったにないので本当に嬉しかったです。

2人に1人がガンになる時代と言われて通ります通り、うち3人は悪性腫瘍を経験しており完治した人もいれば、まだ治療しながらガンとお付き合いしている人もいます。そのうちの一人の「死ぬまでに最南端の島の波照間島に行ってみよう」という希望を聞いて計画を立てました。忙しい私は友人の立ててくれた計画に乗って行ったという感じですが、3泊4日の予定で、1時間たりとも無駄にしない計画をみっちり立ててくれたのですが、なんと行きの飛行機が機材不良で、機内で2時間待たされたあげくに欠航となり格安航空だったためか、代替え機も出ないというハプニングに見舞われてしまいました。そこから翌日の飛行機の手配と東京宿泊のための宿の手配、目まぐるしく頭を働かせてなんとか計画変更でハプニングを乗り越えました。1泊分旅行は短くなってしまいましたが、東京の狭いアパートタイプの宿泊所で6人で肩寄せ合って飲み食い、笑い転げ、何十年ぶりかで銭湯に行って背中を流し合ったことは、これもまた忘れられない思い出となりました。ハプニング対応では、友人たちに「素早い対応と交渉力に感服したよ」と褒められました。人生も旅行もハプニングやいろいろなドラマやエピソードがあってこそ、思い出も深まるというものですね。