

これがあるからがんばれる！

# 私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

公益財団法人慈愛会徳之島病院

仲昭吉さん

(36歳・精神科看護師歴14年)

## 海釣り

### 始めたきっかけは？

生まれも育ちも徳之島で、物心ついた時からすぐそばに海があったので、釣りはずっと続けている趣味です。

### 活動内容・実績は？

忙しくていけない時もありますが、平均して週に1回ほど海に出ます。暑い日も寒い日も一年中、遠くまで出なくても自宅から5分くらいのところにある波止場まで出かければすぐに釣りが

楽しめます。釣りにもいろいろ種類がありますが、私が好きなのは大物をねらう釣り。これまでの最高記録は1m 26cm、32kgのロウニンアジです。

### 醍醐味は？

青くて広い海に出るだけで、心がウキウキして、リフレッシュになります。純粋な趣味として釣りを楽しめる時間は、ただ好きなことに没頭できる時間であり、自分にとってこの上ない楽しみになっています。醍醐味は、何と言っても大きな魚を釣った時の喜びと達成感です。釣った魚を囲んでの仲間との酒盛りも最高です！

### 仕事への影響は？

釣りの予定が入ると「釣りができる日まで頑張るぞ！」と仕事にも打ち込め



32kgのロウニンアジ(ジャイアントトレバリー)を釣り上げた時の記念写真。自己記録更新が常に目標。

ます。職場の男性職員はほとんど釣りをするので誘い合って行くことも多く、職場を離れての親睦の時間になっています。普段は言えないようなことも、釣りをしながらや酒を飲みながらでは自然と言えるので貴重な場です。

### あなたにとって海釣りとは？

シンプルに、楽しみという一言に尽きます。目標は、自己記録の32kgを超える魚を釣ること。立て替えて新しくなった病院は、目の前がすぐ海。恵まれた環境なので、これからも海釣りを楽しんでいきたいです。

眠りのプロに聞く！

## 快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

**Q** 夏には寝汗をかいて寝苦しい日がよくあります。どうすれば快適に眠れますか？ (29歳・女性)

**A** 夏季は寝室の温湿条件が悪化するため、体動がかなり増加し、それによって全体的に睡眠が浅くなります。対策としては、まずぬるめのお風呂にゆっくり入ること。「夏はシャワー」という方も、眠りにつく1時間位前のぬるめの入浴をおすすめします。入眠時に快適な温度・湿度を保つことも大切です。入眠2時間程度はエアコンを使って、室温は26℃前後、湿度は60%前後に保つようにしましょう。また、熱がこもりにくい寝具を使い、寝具やパジャマなども通気性の良い夏用のものに取り替えるようにしましょう。

回答者：  
東洋羽毛工業 金子勝明さん

## 東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛のキャラクターといえば、黄色い羽根がトレードマークの「ビヨ丸」。誕生のきっかけ



Anniversary  
TUK 東洋羽毛

は、絵が得意な社員の発案によるものでした。誕生から約25年たち、オリジナルグッズもたくさん生まれ、皆さんに親しまれています。