

# 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

鹿児島県立始良病院  
児島弘子さん  
(56歳・精神科看護師歴16年)

## 卓球



県庁卓球部のメンバーと。  
前列右が児島さん

### 始めたきっかけは？

中学1年生のときに友人に誘われる形で卓球部に入部し、高校でも続けました。看護学校時代の3年間はブランクがありますが、卒業後に就職した鹿児島県県庁職員球技大会の種目に卓球があったことで再開。初出場した九州各県庁職員大会でメンバーに恵まれ、準優勝しました。県庁卓球部に所属して活動を続けています。

### 活動内容・実績は？

毎週土曜日の午前中に県庁卓球部の練習に参加しています。勤務のシフトをできるだけ調整して、練習の時間を確保しています。入部したのは27歳ですからもう30年近く活動をしています。個人・団体の競技会にも出場していて、年3回ほど大きな大会に出ています。2012年の九州各県庁職員球技大会では初めて優勝。家にはトロフィーがいくつか飾ってあります。今年も11月に福岡で大会があるので、いい成績が出せるようにがんばりたいと思います。

### 醍醐味は？

地道な練習を通じて、自分の技術が着実に上達していくプロセスを実感できるのがとても楽しいです。長年のクセはなかなか改善できませんが、人に習い、指導され、直される。そういう時間はとても貴重で有意義なものになっています。

### 仕事への影響は？

卓球は全身の筋肉と神経、瞬発力を使うスポーツで、体力が付き、元気が出ます。練習では、集中して自分に向きあって反復練習をくり返すことの積み重ねなので、精神面でも鍛えられたと思います。負けが続いた時のところをどう立て直すかなどを学べるメンタルトレーニングになっています。また、団体戦の試合を通じて、チームワークを学ぶことにもつながっていて、いつのまにか仕事にもいい影響があるように思います。

### あなたにとって卓球とは？

自分を鍛えてくれるものです。卓球を楽しむ時間は、「ブレないころ」や「我慢強いころ」を備えるための時間にもなっています。

あなたの自慢の趣味を大募集！

このコーナーにご登場いただける「趣味自慢」の方を募集しています。所属、お名前、年齢、連絡先、趣味の内容をできるだけ具体的にご記入のうえ、nursingstar@m-s-com.comまで投稿をお待ちしています。

## 上質な暮らしは、上質な眠りから 東洋羽毛マンスリーレター



### ハンドクリーム「テルネス」は お仕事前に塗るのがポイントです

羽毛から抽出された加水分解ケラチン「ケラタイト®」を配合した「テルネス プロテクトシリーズ」は、乾燥しがちな手肌を守る人気商品です。特長は、看護の仕事じゃまさないサラッとした使用感。清潔に洗った手をよく乾燥させた後、クリームならパール大、ローションは1プッシュ分を手のひらに取って爪や指先まですり込むようによく伸ばしてください。数分たつと形成された保護膜によって撥水効果も発揮して、快適なケアをサポートします。



テルネス プロテクトクリーム(70g、税別1,800円)、テルネス プロテクトローション(300ml、税別3,800円)共に医薬部外品