

充実した趣味時間はこころの元気を満たす栄養剤。
全国各地から「趣味自慢」の仲間を紹介します。

これがあるからがんばれる！ 私のオフタイム

OFF TIME



高齢者介護施設での
ボランティアの様子。

今月の趣味の達人

国立病院機構東尾張病院

櫻木満信さん

(39歳・精神科看護師歴19年)

ダンス

始めたきっかけは？

名古屋で一人暮らしを始めた31歳のころ、スポーツクラブのダンスのクラスに参加したら思いのほか楽しく、指導する先生に誘われるままに発表会に出ることになりました。初めてステージに立ち、これまでにない充実感を感じてダンスの世界に引き込まれました。以来、地元のダンススタジオ「Dance and Bodywork Studio KBS」で専門レッスンを受けるようになり7年が経ちます。

活動内容・実績は？

3交代勤務の生活の中で、3時間のレッスンを週3回受けています。ジャンルはヒップホップやロボット&ポップを経て、現在は人間の喜びや悲しみを表現するコンテンポラリーに没頭しています。日ごろの基礎練習を重視する先生に師事しているため、発表の機会は2年に1回くらいのペースです。名古屋のダイヤモンドホールのステージに立てた時は感動しました。

醍醐味は？

ダンスを通じて仲間が増え、体力がつかまりました。何より、無心になって踊る時間が楽しいです。私は決して運動が得意な方ではありませんが、ダンスの練習を通して「やればできる」ということを実感でき、自信につながりました。コンテンポラリーのレッスンではアドリ

ブが課題とされ、「あなたに備わっている非言語的なコミュニケーションの幅とは」「自己開示とは何か」が問いつけられる時間にもなっています。

仕事への影響は？

職場とはまったく違う世界をもてることは、とても豊かなりフレッシュになっています。また、脚を出す、手を曲げる、しゃがむといった基本的な体の動かし方を習得でき、ボディメカニクスとして看護の仕事にも応用できています。また、ダンスは体が資本ですので、より食事や睡眠などの生活習慣に意識が向くようになりました。

あなたにとってダンスとは？

踊ることは私の基本的欲求です。あくまで趣味の範囲でやっていることですが、これからも楽しんでいきたいと思えます。

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



上質な羽毛から生まれたハンドクリーム「テルネス」

東洋羽毛の羽毛研究の成果として誕生した「テルネス プロテクトシリーズ」は、これからの乾燥する季節におすすめの商品です。羽毛から抽出された加水分解ケラチン「ケラタイト」は、東京農工大学との共同開発で生まれたオリジナル成分。人間の皮膚や髪の毛にも含まれているたんぱく質の一種で、やさしく肌を守ります。塗布後、すぐにお仕事にかかれるサラッとした使用感がナースの皆さんにご支持いただいています。



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)