

「生活にメリハリをつけよう。」

長時間労働で働くみなさん、疲れていませんか。

日本人の働き方は、諸外国と比べて長時間で労働生産性が低いのが特徴です。男性がなかなか帰ってこなければ、家事も育児も女性に偏っていきます。総務省の「労働力調査」によると、12年に就業時間が週60時間以上の男性雇用者の割合は30代で18.2%もいます。6歳未満の子どもを持つ世帯では、夫の家事・育児時間は1日平均1時間程度で、米国や北欧諸国と比べて約3分の1にとどまるそうです。そして、夫の協力体制が、第2子を持つかどうかに大きく影響を与えているといわれています。

せめて週1回の「ノー残業デイ」を決めて、早く帰ってみませんか。子育てに参加できるのも、ごく限られた時期だけです。その時機を逃すと、妻からも子供からも「パパは普段いないもの」として扱われます。家族で一緒に時間を共有することは、お父さんの人生にとっても大切なものです。

厚生労働省の11年度の調査では、男性の育児休業取得率は2・63%で、女性の87・8%に比べて極めて低水準です。育児休業をした時に得られるものは、その先の家族にとってかけがえのないものになりますし、本人にとっても視野が広がり、仕事の効率化を考えるようになり有益です。育休を取ったほうが昇進する時代が来るかもしれませんね。

生活にメリハリをつけて、生活を充実させてみませんか。

院長 坂根 みち子

学生の頃は毎日部活を朝から晩まで真っ黒になりながらしていました。なのでこれから出るであろうシミが怖いです。後はやっぱり海ですかね♪泳いだり、潜ってウニとか貝など拾って焼いて、友達とかと食べたりしていました。子供ができてから、海とか行かなくなりましたので、子供も大きくなったし今年には海に出かけてみようかな。どこかおすすめスポットがありましたら教えてください♪ 医療秘書：伊藤

夏といえば私の中では“お祭り”○○年前若き頃の思い出ですがお祭り娘だったのでおみこしを担いでワッショイワッショイしていました。(みこしで主人と知り合いました)東京の三社祭にも行ったんですよ！みこしを担いだ後のビールもおいしいんです〜！あの頃は楽しかったな〜、いい思い出です。 医療秘書：海老原

夏といえば“青”澄み渡る青空、海のブルー。心が穏やかに寛大になりませんか？でも、なんといっても“花火”ですよ。今年こそは娘達と三姉妹気分て浴衣を着て隅田川の花火大会を見に行きたいと思っています。皆さんはどんな夏を過ごされまですか？おすすめスポットなどありましたら教えてください！ 看護師：伊東



夏が来れば思い出す〜♪そう、あれ！！あれですよ。木村園のかき氷のもう本当においしくて...＊ポリウムもあり水をいっぱいおぼっても決して頭がキーンとならない素晴らしい氷!!私のおすすめは“宇治抹茶金時”せひ皆さんにも一度食べてほしいです。もうすぐ食べられるワフワフ。もう一つ夏といえば、背筋も凍る怖〜い話。苦手だけれどつい見ちゃいます!？そして、トイレ、お風呂が異様に怖くなり猛スピードで終わらせました。 看護師：渡辺



夏と いえば...

小学生時代の夏休み、毎日学校のプールに通い皆勤賞。そして休みの日は海キャンプ。なので、家にいた記憶がない...唯一自宅にいれる昼食時間は「あなたの知らない世界」を夢中で見てました。怖かったな〜。ちなみに地元山形鶴岡の学生の夏休みは8月20日すぎくらいまでで、都会の子達が8月いっぱい休めると聞いて軽くカルチャーショックを受けた記憶があります。(代わりに冬期の休みがあります)看護師：滝本



近所に市営プールがあって、毎日泳ぐのが夏の定番。確か小学生の頃は10円程度の入場料でした。3人年子の末っ子だったので、いつも兄弟について歩いていました。学校のプールも楽しみで、今のよう朝の熱を計らないと入れてくれないなどという野暮なことは先生も言いませんでした。スイカ、風鈴、プール、夏の風物詩は冷房の発達とともに去りぬ、ですね。 院長：坂根



私は石岡のお祭りです！祖父母の家が石岡にあるので毎年お祭りの時期は遊びに行くのですが、昔はその度に獅子頭の後ろに乗せてもらう事が楽しみでした！今はそのアクティブさはどこへ行ったのか、祭り囃子を遠くから聞いただけでお祭りを堪能した気分になっています...クリニックの夏休みと丁度重なるので今年は祖父母と一緒にお祭りをちゃんと肌で感じてこようと思います！ 医療秘書：宮山



新しい スタッフ です!!



伊東知巳(看護師) 出身地：千葉県 趣味：ガーデニング 血液型：O型 やぎ座 5月から坂根Mクリニックに入りました伊東です。食べることが大好きなのでお友達とつくば市内をランチ回っています。どこかでお会いするかも...我が家の箱入りムスコちゃん(こトイブードル)に毎日癒されてます。よろしくお願ひします。

編集後記：今年も暑い暑い夏がやってきましたね。皆様体調の管理はいかがですか？熱中症はもちろん、暑さが引き金で体調を崩す方が多く見られます。うまくクーラーを利用して、元気に乗り越えたいものですね。ここで一句。

・猛暑でも落ちない食欲 太る夏(しん子) ・毎日がトマトときゅうり なす満載(こぶ子)
・美しき スタッフ目指せが お笑いに(院長)
今の心の声がそのままの句...。クリニックスタッフ、今年の夏も笑顔とチームワークで頑張ります!!