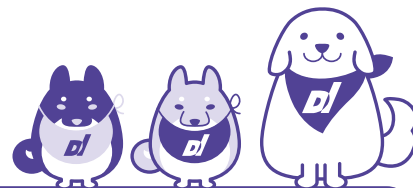




はやし あさこ

林 麻子

担当 賃貸管理部 お客様係



6月に入り、アジサイが雨に濡れ色鮮やかに咲き誇る季節となりました。ジメジメした季節で寒暖差が激しい季節でもあります。どうぞご自愛ください。

寒暖差もそうですが、よく体に悪影響のあるものといえば「ストレス」といわれます。日常生活でもお仕事でも些細なことで「ストレス」を感じることは多々あるかと思います。

私の最近気が付いた発散法をご紹介します。我が家には2本バラが植えられているのですが、ドクダミやその他雑草がバラの苗の周りを広範囲で侵略しておりました。思い切って連休中に、大きなスコップでバラの周りの土を深く掘り起こしながらちぎれた根までごっそり除草を行いました。ひさしぶりの土いじりでバラの苗が際立つ花壇に仕上げました。自分の成果に達成感を覚えながら、土を触ることで気持ちがすっきりした気がしました。

日頃あまり土を触ることは少ないかもしれませんが、たまに触ってみるのも気分が変わって「ストレス解消」になるかもしれません。よろしければお試しください。