

# ナイスケアだより

第114号

令和3年11月発行

コロナ禍が続き自宅で過ごすことが多くなりました。外に出て体を動かすことが好きなので、外出があまりできない状況に当初は何をして過ごすか戸惑い、時間をどう使うかなど困りました。何をしようか考えていると知らずと時間がたっしまい、気付かないうちに夕方になっていることが多かったです。次第に家で過ごす時間に慣れ、テレビ、YouTube、映画などをじっと見て何となく一日閉じこもって過ごすことが習慣となりました。



先日久しぶりに昼間に外出し長い距離を歩きましたが、自宅に戻ってから激しい疲れが出て寝込んでしまうことがありました。常日頃、利用者の皆様に『体を動かしないと筋力低下に繋がる』などとアドバイスをしていたにもかかわらず、私自身が体力と筋力の低下をしていました。その日から重い腰を上げて近隣の散歩やランニングを開始し続けることにしました。

まだまだ初めて1週間で息切れや筋肉痛に悩まされていますが、継続して行い体力と筋力を戻していきたいです。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～メダカの飼育～

今年の夏からメダカを飼いはじめました。休日の趣味にしようと考えて、近所のホームセンターで購入しました。メダカの飼育は熱帯魚に比べて簡単なので初心者にはお勧めだと店員さんに勧められました。

幼い頃、金魚を飼っていたことがあったので魚の飼育には自信がありました。しかし、実際に飼育してみると、準備する物は多い、水槽はすぐに汚れてしまう、毎日エサをあげなければいけない、など様々な問題が出てきて大変でした。最初の1か月はメダカが元気に過ごせるかとても不安でしたが、最近は少し飼育に慣れてきて水槽もきれいに保てています。

そして、なんとメダカの赤ちゃんが10匹以上産まれました。今まで5匹だったので水槽がとても賑やかになりました。綺麗な水槽で泳いでいるメダカを見ると、とても癒されます。

メダカの寿命は2年ほどで、エサをあげなかったり水が汚れたりするとすぐに死んでしまいます。とても小さな生き物ですが大切に育ててきたので特別な思いがあります。できるだけ長生きできるようにしたいです。メダカを飼う事で命の大事さをより感じる事ができました。

塩川 史也