



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.48

幸福とは、一瞬ではなく習慣だ。

作者不明



5年分の今日が教えてくれること

こんにちは。梱包部の藤野です。私は「人生を楽しむ」をモットーに、ひとりで楽しむインドア派の趣味を大切にしてきました。趣味と呼べるか分かりませんが、その一つが日記です。文章を書くというより、字や数字を書くこと自体が好きで、日記や会計簿を毎日つけています。

きっかけは育児日記です。沖縄を離れ知り合いのいない土地での子育ては不安の連続。子育ての悩みや子どもの成長、思春期ならではの難しさ、時には親子げんかまで、日々の出来事を書き留めていました。

そんな中で出会ったのが「ほぼ日 5 年手帳」です。1 ページに、同じ月日の記録を 5 年分書ける手帳です。それまでは 1 年 1 冊で、過去を振り返ることはほとんどありませんでした。5 年手帳では、今日の出来事のすぐ上に 1 年前の日記が並びます。「1 年前、こんなことがあった」「2 年前はこんなことで悩んでいたの?」と、当時の心の動きが自然とよみがえり、日記を続ける楽しみが毎年増えていきます。

振り返ってみると、当時は深く悩んでいたことさえ、今では思い出せないほど乗り越えてきた自分がいます。そう思うと、少し誇らしい気持ちになります。最近は手書きの機会が減っていますが、「字」は指紋のように、この世にたった一つのもの。成人した子どもたちが、いつかこの日記を手に取り、私の字を懐かしんでくれたら——そんな想像をするのも楽しみの一つ。こうした小さな楽しみを重ねることが、私の日常です。

私の生きるテーマは、「今を楽しく生きること」。「残りの人生で、今日が一番若い」という言葉に出会ってから、何かを始めるときは必ずこの言葉を思い出し、小さくても一歩前に進むようにしています。

梱包部 藤野



今年も、自分のペースで

新しい一年が始まると、仕事や生活において「今年こそは」と、気持ちを新たにする方も多いのではないのでしょうか。一方で、年末年始の疲れが残ったまま、知らず知らずのうちに無理を重ねてしまう時期でもあります。私たちの拠点・沖縄では、他地域との気候や環境の違いを感じながら、新年を迎えています。環境は違っても、日々の仕事や生活の中で「頑張る毎日」があることに変わりはありません。

シードコムスは、そんな頑張る皆さまをそっと支える存在でありたいと考えています。無理に背中を押すのではなく、一步一步を積み重ねるための“土台”を整える。それが、私たちサプリメント会社の役割だと思っています。

1月は、走り出す前にリズムを整える大切な月。自分のペースを大切にしながら、今年も健やかな毎日を積み重ねていきましょう。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれもの意味



【発行元】

株式会社エフ琉球 担当：長濱 諒（シードコムス通信 編集室）
〒900-0012 沖縄県那覇市泊 2-1-21 尚平ビル 1F
☎ 098-963-9076

