



シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.49

自分の愛する道を生きろ 自分の生きる道を愛せ

ボブ・マーリー



畑仕事と孫の笑顔に元気をもらう日々

こんにちは、梱包部の豊川です。当社の働きやすさは、スタッフの仲の良さはもちろんですが、勤務時間や日数を選ぶことができ、自分の時間を作れるところで、働く中で魅力を感じています。そんな自分時間を使って、父の畑を手伝っています。

定年退職した父は、第二の人生として親類がやっていた畑に興味を持ち、オクラを育てて出荷しています。出荷先は県外なので、皆さんの手元に届いているかもしれません。オクラは収穫のタイミングを逃してしまうと、大きくなって繊維質も多くなり味が落ちてしまうため、収穫期は人手が必要です。そこで私の出番。朝4時に起きて、妹の運転する車に乗って畑に出動。2時間ほど収穫を手伝っています。

この歳になって畑仕事をやるとは思っていなかったのですが、当初は慣れなくて大変でしたが、今では畑に行かないと、何か忘れた気分になるほど。体を動かすので10キロの減量にも成功しました。周りは健康を心配していましたが、食欲も旺盛で、健康的に生活のリズムが整いました。

夏になると畑ではオクラの収穫が始まり、さらにサトウキビも植えているので、収穫時期は大忙し。その昔、収穫時期には畑から民謡が流れていましたが、私は洋楽派。父が聞く裕次郎に対抗して、洋楽をガンガンかけてテンション上げながら畑仕事を楽しんでいます。ちなみにオクラのおすすめの食べ方は、斜め切りしたオクラを炒めてツナ缶を入れて、卵でとじたものです。一度、試してみてください。

そして、もう一つの楽しみが孫との触れ合い。男の子の孫が多いので、畑仕事よりもエネルギーを使っているかもしれません。でも孫の顔を見ると疲れも吹き飛んでしまい、充実していて病氣している暇がありません。

梱包部 豊川



春の元気に向けて、体調を整えましょう

寒さが続く2月は、年明けの忙しさが落ち着く一方で、知らないうちに心や体に疲れがたまりやすい季節です。

そんなときは、無理に頑張り続けるよりも、生活リズムや食事、休養を見直すことが大切です。少し早く眠る、栄養バランスを意識するなど、小さな積み重ねが日々の過ごしやすさにつながります。

シードコムスでは、マルチビタミンやビタミンB群、GABAなどのサプリメントを通じて、忙しい毎日を送る方の健康習慣をサポートしています。

自分をいたわる時間を大切にしながら、春に向けた準備を少しずつ進めていきましょう。



沖縄ありんくりん

※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれも意味

寒さも暑さもゆる〜い 沖縄の気候

春

本土でいう初夏に近い気候。
梅雨入り前までは「うりずん」と呼ばれ、
一年で最も過ごしやすい時期として人気。

夏

秋

冬



【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

