

シードコムス 通信

SUPPLEMENT SHOP

Vol.50

大切なのは倒れないことより すぐ起き上がることである 斎藤茂太(精神科医)



無心になれるお菓子作りでストレス発散

こんにちは、梱包部の中松です。皆さんは無我夢中になれることはありますか。私は、いろいろなことが頭の中で同時進行していて、目の前のことに集中できません。朝ごはんを食べていても、今日一日の予定の段取りを考えたり、夕ごはんは何にしようか考えたり、ごはんを味わうこともできません。

そんな私でも「夢中になれるものはないか」と考えたとき思いついたのが料理です。料理はどちらかといえば苦手。だからこそ、どうすれば上達できるか考えるので、夢中になれると思ったんです。

まずはお手本を真似てみようとして、SNS の動画をチェック。苦手な私でも作れそうな、米粉で作るシフォンケーキに挑戦しました。研究して分かったのですが、お菓子作りで大切なのは分量と時間。このポイントを抑えず適当に作ると失敗します。

頼りの動画を見ながら、分量をしっかりと量り、温度や時間を間違えないように気を遣っているうちに、不思議なことに無心になっている自分に気づきました。最近では、お菓子作りを始めると時間を忘れてしまうほど、夢中になっています。

主人と息子は褒め上手で、味つけが濃ければ「ごはんがすすむね」とフォロー。薄ければ「ソースをかけたら味変が楽しめるね」と褒めてくれます。ただ残念なことに、二人ともスイーツが苦手。無心に作ったマフィンやスコーンは冷凍して、私の朝食専用。自分用だから形が崩れても気にしないので、なかなか上達しません。それでも、私のストレス発散、そして、無心になれる趣味の一つとして楽しんでいます。いつの日か、職場の仲間に振る舞えるようになればいいと思っています。そんな日が来るかな～(苦笑)

梱包部 中松



慌ただしい季節に思うこと

3月は卒業や進級、さまざまな行事が重なる季節です。ふとした瞬間に、子どもの成長の早さに驚かされることはありませんか。ついこの前まで小さかったはずなのに、気づけば自分で準備をし、自分の言葉で話し、しっかり前を向いて歩いている姿に、時間の流れの早さを感じることがあります。

忙しい毎日の中では、「早くしなさい」「体調に気をつけてね」とつい言葉が先に出てしまいますが、その裏には、元気でいてほしい、無理をしないしてほしいという願いが込められているのではないのでしょうか。

慌ただしいこの時期は、大人もまた、自分のことを後回しにしがちです。だからこそ、日々の食事や休養、そして健康習慣を少し意識することが、毎日を支える大切な土台になります。

シードコムスは、頑張るご家族の毎日に寄り添うサプリメント会社でありたいと考えています。今回お届けした商品も、忙しい日々の中での健康習慣の一つとして、お役立ていただけたら幸いです。大切な人と過ごす時間、そしてご自身の体も、どうぞ大切にお過ごしください。



沖縄ありんくりん

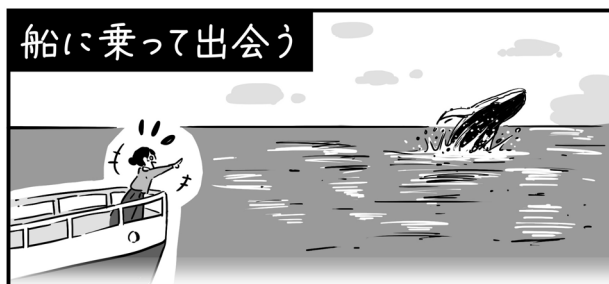
※ありんくりんは沖縄方言で
あれもこれもの意味

沖縄で出会う野生生物



憧れるけど…
私インドア
なのよね～

沖縄といえば海中観察のイメージが強いですが、
実はダイビングのような特別な事をなくても
野生生物に出会うチャンスは沢山あります。



船に乗って出会う

12月～3月頃、繁殖・出産・子育てのため
ザトウクジラが沖合に姿を見えます。
ホエールウォッチングは冬の人気観光!

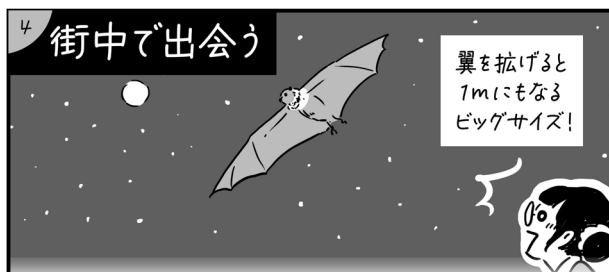


森に行っても出会う

飛べない鳥 特別天然記念物 別名「火の鳥」

ヤンバルクイナ ノグチゲラ アカショウビン etc...

早朝のヤンバル(本島北部の森)は野鳥の宝庫。
ヤンバル固有の「朝の音」が森一面に響き渡ります。



街中で出会う

翼を拡げると
1mにもなる
ビッグサイズ!

繁華街でも、夜ふと空を見上げると
リュウキュウオオコウモリがふわり。
沖縄の自然は、今日もそっと息づいています。

※自然観察の際はマナーを守り静かに見守りましょう



【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

