

ばななんのおたより

OCTOBER 2026

お世話になっております。bananacreator山端かおりです！

シルバーウィークは楽しみにしていた太秦映画村に行きました！想像以上に混み合っていて、予定していた忍者体験を断念して、代わりに矢場で弓矢遊びをした後、みたらし団子を食べたら喉が渴いたので、もう出る事にしました。

映画村は人多すぎて残念でしたが、京都に行ったもう一つの目的だったラーメンを美味しく食べれたのでいい休日でした。ラーメンって熱い状態で一気に、そしてできるだけ早く食べるのが美味しいんですね。

さて、今日は私が唯一この仕事をしていて辛い…辛すぎると思っている悩み、肩こりについてお話したいのですが、

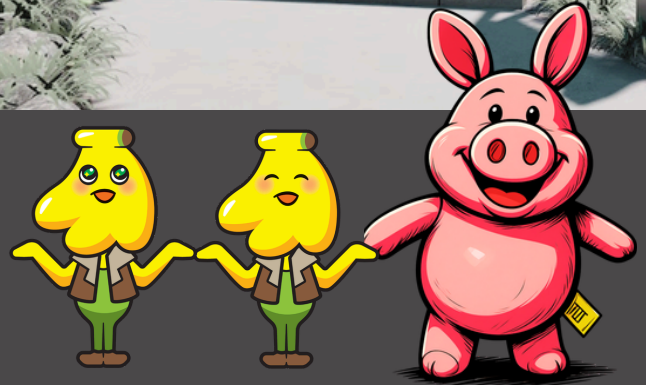
たまあにマッサージに行くこともありますが、一時的にはめちやくちや楽になるけど、しばらくするとリセットされるんですよね…しかも、しょっちゅう行けるほど時間の余裕がないでしょう？

だから、毎日できることと言えば、首と肩をグルグル回したり、ツボを調べてはギュウと押してみたり、できるだけ湯船に浸かるとかしてしのいでいます。

それにしても、体が痛いっていうのはイライラするし文句も増えるし厄介ですよ…

かつて両方1.5あった視力は今や0.3まで下がるし、しかも、私首がシャリシャリなんですけどヤバいのかな??

オペレーターの皆様はどのようなメンテナンスをしていますか？どうか、おすすめてあれば共有願います!!



いつもお世話になっております。岩下です。

最近の生活がルーティン化して趣味の時間が少なくなっているなと気づきました。

昔は何をしていたかなと振り返り、美容や旅行の予約をしたり、洋画の作品をみたり、、、

始められることからスタートしてみました。洋画は字幕派なのですが集中して見ていないと内容が分からなくなります。

普段話しながら作業をしていたり、いくつかのことを考えたり、意外とひとつのことだけを考えていることは少ないと思いますが、こういう時間があると頭がクリアになり仕事もはかどるようになりました。

皆さんも忙しい日々を過ごされていると思うので一度リセットしてみるのもおすすめです。

