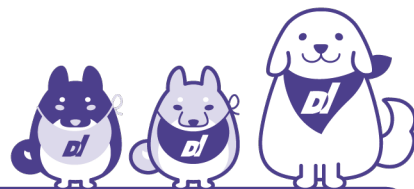




しらいし あつこ

白石 厚子

担当 営業部 お客様係



皆さまこんにちは。まだまだ寒い日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？ 気が早く、桜の便りが待ち遠しい日々を過ごしています。

去年は年齢のせい、睡眠が浅く2時間程で目が覚めてしまい、なかなか寝付けない日々を過ごしました。その為、日中は頭の芯が何時もボーとして、考える事が困難な状態が続いてしまい、このまま一生この状態で過ごすのかと思ひ不安になる時もありました。眠りについては小さい頃から「姉貴は寝すぎだ！」と弟から注意されていたのに、眠る事に苦労するとは思ってもみませんでした。ここ数ヶ月は夕食の量を減らしたり、寝る前にネットを見ない等の工夫をして、ぐっすり寝る事が出来る様になり一安心です。何も気にしなくても、当たり前な事が当たり前出来る、普通の事がいかに大切かと感じています。

これから先、自分の身体がどんどん変わっていく中で、また普通の事が困難になる場面が出てくる度に、一つ一つ解決して行ければと思います。