

第一支部

(1) 浦和区健康まつり 2021 開催中止

毎年 11 月に開催を予定しておりました浦和区健康まつり 2021 は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、昨年度に引き続き中止が決定致しました。

第三支部



第三支部理事 市川 隆史

秋冷が爽やかに感じられる季節、ますますご活躍のことと存じます。

COVID-19 の感染拡大が続く中、人が集まるような支部活動は思うように開催できない現状が続いております。勉強会などは Web にて開催を行う予定ですが、去年に引き続き第3支部と致しまして、リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越は不参加、川越市健康祭りは中止となっております。また、恒例の支部ボウリング大会も中止とさせていただきます。

会員さまの親睦を深めるための行事を模索検討しておりますので、今しばらくお待ちください。

【報告事項】

2021年7月2日（金）第1回勉強会「テーマ 救急撮影時のポイント」を Web 開催致しました。参加人数 95 人という多数の方にご参加いただきありがとうございました。

【今後の予定】

第三支部では断腸の思いではありますが、COVID-19 対策として、以下のイベントの開催を中止とさせていただきます。

- ◎第三支部 ボウリング大会 (例年10月開催)
- ◎川越市健康祭り参加 (例年11月参加)
- ◎第三支部 新年会 (例年1月開催)

今後のイベントの開催に関しては、埼玉県診療放射線技師会の動向に則り行っていきます。

また、勉強会に関しては、インターネットでの開催をする予定です。

今後の活動に関する報告は第三支部のホームページにてお知らせしますので、お待ちください。

第三支部の活動の詳細は、ホームページ (<http://saitama3shibu.jimdo.com/>) をご覧ください。

第六支部

～Lock on～

埼玉県診療放射線技師会

第六支部

1. 巻頭言

巻頭言

父親になり改めて感じた時間の大切さ

彩の国東大宮メディカルセンター 小野寺将真

2020年、私事ではあるがわが家に第一子が誕生し、日々成長する赤ちゃんとの幸せな毎日を過ごしている。そうしてかれこれ半年以上がたつが、仕事と育児に追われる中で時間の使い方の大切さを身に染みて感じるが増えてきた。

赤ちゃんができる前までの私は、平日の夜や休日の時間の多くをだらだらと過ごしており、どちらかという自堕落な生活を送っていた。だが、今の生活ではそうはいかない。今のわが家の生活の中心は赤ちゃんであり、多くの時間が赤ちゃんのお世話にあてられている。そうすると必然的に自分の時間が減っていく。そのためか、昔からやっている野球のための運動も今ではほぼすることが無くなり、体力もすっかり衰えてしまった。しかし、実際は暇を持て余すことも多々あり、赤ちゃんのお世話を言い訳にしているだけなのである。

この状況を打開するにはどうすれば良いのか。某動画サイトで「時間 使い方」と検索してみた。その中で私が実現可能だと思った方法は、やりたいこと・やるべきことを書き出し、優先順位を決めてそれらを組み込んで1日の予定をデザインすることである。そうやって1日をイメージすることで他の誘惑にとらわれずに決めたことを遂行しやすくなる。特に、私はいわゆる「スマホ依存症」のため、動画視聴などをして無駄な時間を過ごすことが多いので、スマートフォンを操作するのは予定の中で時間が余った時、などとルール決めをすることが必要である。

これから先の人生、子育てにかけける時間はまだ沢山ある。それでも、子育てを言い訳にせず、自分で決めた予定・ルールを強い意志で遂行することが必要である。そうすれば、仕事においても家庭においても時間的な余裕ができ、より有意義で生産性のある時間を過ごすことができるはずである。