

ブレイクタイム VOL.7



いつも元気な、ナースちゃん
です。みんなも元気に
がんばっていますか！
今回は千野看護部長です



私のブレイクタイム！



私のブレイクタイム、
それは我が家で過ごす
わがままな休日。

「家では仕事をしない」
「仕事を持ち帰らない」事が原則。
仕事は職場でやる。



だから必要であれば休日でも職場へ出てくる。
通勤はハンドバッグ一つ。書類はなし。

家は「大切な憩いの場」、休日は自然に
目覚めるまでぐっすり眠る。
よほどのことでない限り午前中に予定は入れない。

そしてゆっくり野菜たっぷりの
オープントーストをいただく。



やっぱり、メリハリは
大切ですね！





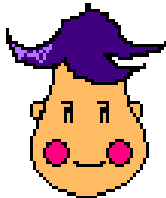
そして、基本的には夫と2人で1週間分の掃除を多少念入りに行う。
(かなり優秀なサイクロン掃除機を購入したので、見た目でも埃が吸い込まれることが確認でき、快感(^-^)(*^_^*))



掃除が終わると丁度遅い昼ご飯、
ここからは研いた家において
ゆっくりするのもよし、
昼食を兼ねて外出するのもよし



(外出から帰った時に、掃除された
きれいな家が待っていてくれるので気持ちよし)
その時の気分で行動計画を立てる。



子供たちが家を出て夫と2人の生活を満喫する(なんにも束縛されない自由な時間を持つという事でしょうか・・・)

これが私のブレイクタイムです。