



# 井戸ばた会議

1月号の★募集テーマから

## 私のお風呂時間



皆さんの「お風呂愛」が感じられる声が多く集まりました。わが子とだんらのひととき、リセットするための時間、などなど。独身のボクは、基本シャワー派。お風呂を沸かして待っててくれる人を探さないと（焦り）。  
（編集部）

### バスタイムは お掃除タイム

栃木県 Nishiura569

いつの間にか、お風呂掃除は、私の仕事のようになっています。力仕事だから仕方ないか、と思いながら入浴2回に1回は掃除します。湯に

つかりしっかりかいた汗を、掃除の大汗で流す!?

床の目地の汚れがつきやすいのです。お風呂、床をきれいさっぱりした後は、私も、再々度の汗をシャワーで流してあがります。

ここで一句。  
つかるより 掃除が長い 父の風呂

### 愛娘と過ごす 大切なひととき

山口県 谷山龍 43歳

私にとってのお風呂タイムは、1歳半の娘と過ごす、大切なひとときです。

結婚前は自分と向き合う時間で、

仕事がかどらない日などは、いろいろと考えてしまうこともありました。

でも今は、家族が最優先。帰宅して、妻に頼まれて、娘をお風呂に入れてあげる。その笑顔を見ているだけで、家族のために働いていることや、1日頑張った満足感で、心が満たされます。

一緒に入っていると、娘が日々、成長していくことが分かります。例えば、以前より水を怖がらなくなったとか、湯船の中で立てるようになったとか。親としてうれしい反面、こんなふうにふれ合える時間も限られているんだと寂しくもなります。今しかない時間を、幸せを、かみしめるようにしています。

### 仕事とプライベート 切り替えのタイミング

千葉県 C・H 36歳

夜の10時すぎに帰宅したときで

も、毎日お風呂に入っています。実家住まいなので、家族が沸かしてくれていることに、とても感謝しています。

帰宅したら、まずお風呂。翌朝も早いので、長く入っても30分ほどです。熱めのお湯でさっと温まることで、気持ちもさっぱりし、仕事モードからプライベートモードに切り替えることができます。体が温まることで熟睡でき、翌朝の寝覚めもいいです。

家族が忙しくて沸かせず、シャワーのときもあります。お風呂の方が断然、疲れの取れ方が違います。

### 冷え性の自分には 欠かせません

東京都 小泉美智子 50代

自律神経の乱れなのか、若いころよりも手足の先が冷えるようになりました。特に冬場は大変。少しでも血行をよくしたいので、毎日お風呂

に入っています。水圧がかかり、ほどよく体が刺激されるのもいいようです。1時間くらいかけて、体の芯まで温まります。

お風呂好きは、利用者にも多いです。ある利用者さんは認知症の症状が進み、自宅での入浴が難しくなっていました。お湯を張った洗面器に手をひたすだけでも、曇っていた表情が明るくなり、冗舌になります。

### 銭湯めぐりが いやしの時間

神奈川県 お湯の富士 30代

休日は、銭湯へ出掛けるのが気分転換になっています。

銭湯好きの同僚に誘われて通い初めて、はや6、7年。すっかり習慣になりました。都内や地元の銭湯、旅先で入った銭湯（お湯が温泉のところもありました）を合わせると、20軒以上は訪れたでしょうか。一人よ

投稿用紙（p.49）もしくは、メール投稿（caremane@kankyo-news.co.jp）で掲載された方には、  
**1,000円の図書カード**を差し上げます。

