

# ラジオ体操はじめました



始業前、8:40から3分間ラジオ体操をしています。  
きっかけは看護師Aさんが職場異動してきたこと。  
Aさんにインタビュー。きっかけは？

「前の職場の習慣です。朝、体操すると頭がスッキリする気がします」。

訪問看護は、肉体労働かつ頭脳労働です。

ラジオ体操で体も頭もウォーミングアップ。今日も元気に「行ってまいります！」

