

No.157 2021. 10. 26 (令和3年) 	あつぎ — 支部だより — あいかわ あつぎ あやせ えびな きよかわ ざま やまと	もくじ 1……全国労働衛生週間 県央地区推進大会 2……厚木労働基準監督署 からのお知らせ 3……健康CHANNEL 4～5・神奈川産業保健総合支援 センターからのお知らせ 6～7・ディスカバリーあつぎ 支部からのお知らせ 8……道遥
発行：(公社)神奈川労働安全衛生協会厚木支部 編集：広報部会	E-mail : atsugi@roaneikyo.or.jp http://www.roaneikyo.or.jp/shibu/atsugi/index.html	〒243-0018 厚木市中町3丁目1-7 TEL (046) 259-8118

「向き合おう！こころとからだの健康管理」

～うつらぬうつさぬルールとともにみんなで守る健康職場～

2021年度 全国労働衛生週間県央地区推進大会

令和3年度 全国労働衛生週間県央地区推進大会を去る9月7日（火）レンブラントホテル海老名で開催いたしました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集合形式の大会は行わず動画配信となりました。

陸運労災防止協会神奈川県支部厚木分会 新村分会長より開会の辞を頂き、主催者代表として(公社)神奈川労務安全衛生協会厚木支部坂本支部長、ご臨席賜りましたご来賓の厚木労働基準監督署吉田署長よりご挨拶を頂きました。

大会宣言は厚木管内ハイヤータクシー安全協力会 渡辺会長より宣言され採択となり、続いて厚木労働基準監督署安全衛生課川村課長より全国労働衛生週間実施要綱の説明がありました。

『全国労働衛生週間の目的』

1. 事業場における労働衛生意識の高揚を図る。
2. 自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図る。

『全国労働衛生週間及び準備期間に実施する事項』

* 全国労働衛生期間中（10月1日から10月7日）に実施する事項

- ①事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- ②労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ③労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- ④有害物の漏えい事故、酸素欠乏症による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- ⑤労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

* 準備期間（9月1日から9月30日）中に実施する事項

- ①重点事項
- ②労働衛生3管理の推進等
- ③作業の特性に応じた事項

次に神奈川産業保健総合支援センター赤前副所長より産業保健事業について説明がありました。

神奈川産業保健支援センター主催の無料で参加できるWebオンライン研修・セミナーのご案内、企業に必要なメンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援等の労働衛生対策全般を専門スタッフが無料で支援させて頂きますので、是非利用してくださいとのことでした。

最後に建設業労働災害防止協会金川支部厚木分会 山本会長より閉会の辞を頂き、大会を終了しました。



厚木労働基準監督署からのお知らせ



◆ ◆ 神奈川県最低賃金の改正 ◆ ◆

効力発生日：令和3年10月1日
改正賃金額：1,040円/1時間

神奈川県内の事業場で使用されるすべての産業の労働者（パートタイマー、臨時、アルバイト等の労働者を含みます）に適用されます。

~~~~~

## ◆ ◆ テレワークにおける心身の健康管理 ◆ ◆

厚木労働基準監督署長 吉田 光幸

テレワークは、通勤時間の短縮、通勤に伴う精神的・身体的負担軽減がされること、また、リラックスした環境で働くことができ、業務効率化が図られること等が長所とされています。しかしながら、オフィスにいるときと異なり、上司と部下、同僚どうしのコミュニケーションが極端に減ったことで、孤独感や疎外感を感じる人もいます。そのことが原因で精神的不調が生じる場合があります。

コロナによりテレワークに移行した会社では、特に新入社員の場合、テレワーク移行前は会社で先輩を見て、見よう見まねで社会人としての立ち振る舞いを身につけ、毎日新しいことを吸収していたのが、自宅において画面に向かってWEB研修を受け、研修後もそのままテレワークに移行する場合には、社会性、業務能力がどの程度身につけているのか、個人的には非常に関心があります。

オフィスにいる時はコピーを取ったり、資料を取りに行ったり、打ち合わせのため会議室に移動したり、昼食を食堂や外で取ったりして、動く機会は思ったより多くありましたが、自宅の机やテーブルで同じ姿勢で画面を見て業務を行うことは、目の疲れ、肩こり、腰痛が出やすくなり、また、狭いスペースで画面に向かって作業することで、緊張状態が持続したままになり、心身のストレスが高い状態になります。通勤の往復もないので、労働時間外に意識して外に出ないと1日中家の中にいることになるので、運動不足や精神的緊張は解消されず、心身のストレスは保持したままです。それを防ぐためには、買い物や散歩に出ることや、家でも洗濯、掃除等の家事を率先して行い、意識して身体を動かすことが重要です。（もちろん男性・女性関係なく）

テレワークは労働者本人にとって、また、会社にとっても労働時間の管理が難しく、長時間労働になりがちです。働く場所と時間にとらわれないことから、仕事と仕事以外の気分の切り替えが難しいので、仕事が順調に進んだり、アイデアが浮かんだときに、勤務終了時刻でもついつい仕事を続けてしまいます。長時間労働が多くなれば、過重労働になりかねないので注意が必要です。

テレワークに限らないことですが、コロナ前には会社の仲間と仕事が終わった後に飲み会をするために働いているという人がいました。刑事ドラマを見ていても事件が解決すると、小料理屋で談笑するシーンが多く出てきます。また、旅行が好きな人は、国内や海外を旅行するのを楽しみに日常を頑張っている人もいました。テレビでもタレントが出演する多くの旅番組が放送されています。

現在、すべての業務で、このようなストレス解消ができないため、そのことを寂しく感じている人もいるかも知れません。しかしながらコロナが収束するまで、一人ひとりが自分に合った新たなストレス解消法を見つけ、それによって心身の健康を保っていただくよう、お願いいたします。

## 『今日から目を労わる生活にシフトチェンジ!』



株式会社 リコーテクノロジーセンター  
看護師 篠崎真由美

自粛生活が長引く中、慣れない環境でリモートワークやゲームなどで目を酷使している方が多いのではないのでしょうか？

近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。

次のような症状は、目からの注意信号です。

「疲れ目・目の乾き・目やにが出る・目がかすむ・視力の低下・ものが見えにくくなってきた・肩がこりやすい」



次の「目を労わる生活」を参考にして目の健康維持に努めましょう。

### 1. 目を休ませる

モニターを見ながらの作業を1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。

### 2. 目にやさしい食事を摂る

バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要なとされる栄養素は、ポリフェノール

の1種であるア

ントシアニンを豊富に含むブルーベリーやぶどうなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、

不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊



富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

### 3. ドライアイ対策の目薬を使う

目が乾燥するドライアイは、目を潤す涙が不足することと、涙が蒸発するのを防ぐ「油層」や「ムチン層」が薄くなっていることが原因です。症状を和らげるため、手軽に使える市販の目薬がありますが、中には、ドライアイの症状を悪化させる成分が入っていることがあります。



ドライアイには、涙に近い成分「人工涙液」と言われる目薬は刺激が少なく、目を自然な状態に保つ効果が期待できるのでお勧めします。

### 4. 正しい眼鏡の作り方

眼精疲労を防ぐためには、自分の目に合った眼鏡を作る事が大切です。



老眼などの眼鏡を作るときは、眼科で医師による診察と視力検査などが受けられます。検査で白内障や緑内障などの病気が判明する事もありますので、眼科へ行き処方箋を受け取ってから眼鏡屋さんへ行くようにしましょう。

### 5. 年に1度は眼科で検査を受けましょう。

40歳を過ぎたら老眼や眼の病気を早期に発見するため、年に1度は眼科へ行き検査受けましょう。

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。

10月10日は「目の愛護デー」です。

この機会に、目を労わり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

### 目の愛護デー





## はじめに

### 神奈川産業保健総合支援センター(かながわ産保センター)

… をお知りになった方へ

## 1 かながわ産保センターの事業概要

かながわ産保センターは、企業に必要なメンタルヘルス対策や治療と仕事の両立支援等の労働衛生対策全般を

専門スタッフが**無料**でご支援

させていたいたします。

くわしくは、QRコード

又は写真をマウスクリックしてください。(動画紹介しています。)



## 2 かながわ産保のメルマガ登録で最新情報入手

企業活動に欠かせない産業保健対策の最新情報入手するために、

メルマガ登録をしてください。

メルマガ登録をしていただくと、

表面にあります**無料研修会等**の情報入手が容易となり、職場環境等に応じながら、

常に、新しい情報を社内を活用でき、必要な対策を講じられるなどの

メリットが得られることとなります。

メルマガ登録



スマートフォン等  
メルマガ登録用QRコード



健康応援!

## ゼロ災 無料出張サービスのご案内

仕事中的**転倒災害・腰痛災害「0」**を目指して取組む企業への専門家派遣!

神奈川産業保健総合支援センターでは、仕事に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場と、これらの災害防止対策に取り組んでいる企業を支援するため、**健康運動指導士**や**理学療法士**などの**専門家**を派遣して働き盛りの中高年齢労働者の身体機能の維持・改善と足腰の筋力やバランス力の低下を防ぐ「**転倒予防**」と「**腰痛予防**」等をお手伝いする「**健康応援! ゼロ災無料出張サービス**」を開始しました。



## 専門家がヒアリングして事業場に合った「健康応援! ゼロ災無料出張サービス」を提案

事業場の規模、業種、仕事や作業内容等に応じた健康応援メニューのプランニング®を提案します。

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど  
(社内セミナーや転倒予防、腰痛予防アドバイスは、リモート利用可能)

- 転倒予防・バランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタボ改善に向けた運動指導 など

※プランニングは、「事業場における労働者の健康保持のための指針」(T-HP指針)に基づき、健康保持計画面を置きます。

健康保持増進計画を作成して、当該計画に基づいて、労働者に対する「健康指導」又は「健康測定」、又は「健康指導、事業場内の推進スタッフに対する「研修等」のいずれかの措置を実施した場合、**助成金支給の対象**となる場合があります。



独立行政法人 労働者健康安全機構

神奈川産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市中区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

TEL 045-410-1160 平日(月~金) 8:30~17:15



まずは  
ご相談  
ください!



病院・社会福祉施設向け

健康応援！

## ゼロ災 無料出張サービスのご案内

## 仕事中の転倒災害・腰痛災害「0」を目指して取組む企業への専門家派遣！

神奈川産業保健総合支援センターでは、仕事中に「転倒災害」や「腰痛災害」等が発生した事業場と、これらの災害防止対策に取り組んでいる企業を支援するため、健康運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣して働き盛りの中高年齢労働者の身体機能の維持・改善と足腰の筋力やバランス力の低下を防ぐ「転倒予防」と「腰痛予防」等をお手伝いする「健康応援！ゼロ災無料出張サービス」を開始しました。



専門家がアリンクして事業場にあった健康応援ゼロ災無料出張サービス<sup>®</sup>を提案  
事業場の規模、業種、仕事や作業内容等に応じた健康応援メニューのプランニング<sup>®</sup>を提案します。

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど  
(社内セミナーや転倒予防・腰痛予防アドバイスは、リモート利用可能)

- 転倒予防・バランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場でできるストレッチ体操
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- メタが改善に向けた運動指導 など

※プランニングは、「事業場における労働者の健康保持推進のための指針」(TTP指針)に基づき、健康保持推進計画を画します。

健康保持推進計画を作成して、当該計画に基づいて、労働者に対する「健康測定」又は「健康指導」、事業場内の推進スタッフに対する「研修等」のいずれかの措置を実施した場合、助成金支給の対象となります。



独立行政法人 労働者健康安全機構

神奈川産業保健総合支援センター

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

TEL 045-410-1160 平日(月～金) 8:30～17:15

まずは  
ご相談  
ください！

## 身体活動や運動による健康確保・増進の取組 支援申込書

身体活動の改善や運動機会の増進によって働く人の健康確保・増進にとりく  
みを進める企業・事業場に、運動指導士や理学療法士などの専門家を派遣して、  
実演による運動等の指導やアドバイス、従業員教育等を行います。

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                      |     |          |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|-----------------|
| 事業場名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 〒                                                     | 労働者数                                                                                                                                 | 年   | 月        | 日               |
| 所在地                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | TEL                                                   | FAX                                                                                                                                  |     |          |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 部署名                                                   | 氏名                                                                                                                                   |     |          |                 |
| 担当者                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 職 種                                                   | <input type="checkbox"/> 産業医<br><input type="checkbox"/> 産業看護職<br><input type="checkbox"/> 衛生管理者<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) | 事業主 | 人事・労務担当者 |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | e-mail                                                |                                                                                                                                      |     |          |                 |
| 業 種                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 業務内容                                                  |                                                                                                                                      |     |          |                 |
| 訪問希望日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 事前打合せ(事業場の健康課題の絞り込みについてのヒアリング)                        |                                                                                                                                      |     |          |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第1希望日                                                 | 令和                                                                                                                                   | 年   | 月        | 日 ( ) 時間帯 : ~ : |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第2希望日                                                 | 令和                                                                                                                                   | 年   | 月        | 日 ( ) 時間帯 : ~ : |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 実地支援(運動指導士・理学療法士などの専門家が実際に事業場に訪問する実地の指導・セミナー・アドバイスなど) |                                                                                                                                      |     |          |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第1希望日                                                 | 令和                                                                                                                                   | 年   | 月        | 日 ( ) 時間帯 : ~ : |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 第2希望日                                                 | 令和                                                                                                                                   | 年   | 月        | 日 ( ) 時間帯 : ~ : |
| 支援を希望する職場の健康課題(該当する項目の <input type="checkbox"/> にしを入れてください。)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                                                      |     |          |                 |
| <input type="checkbox"/> メタが従業員(生活習慣病・ハイリスク者)の増加 <input type="checkbox"/> 肩こりや腰痛を抱える従業員の増加<br><input type="checkbox"/> 骨粗鬆症に悩む従業員がいる <input type="checkbox"/> 膝等の痛みを抱える従業員がいる <input type="checkbox"/> 眼が疲れやすい<br><input type="checkbox"/> 転倒災害が増えている <input type="checkbox"/> 運動習慣がない/少ない従業員が増えている<br><input type="checkbox"/> 体力低下の傾向が強まっている <input type="checkbox"/> 従業員の高齢化が進んでいる<br><input type="checkbox"/> リラックスの機会が乏しく、ストレスを抱えがちな従業員が増えている<br><input type="checkbox"/> 睡眠不足を訴える従業員がいる/増えている <input type="checkbox"/> 休憩時間が長い<br><input type="checkbox"/> 作業姿勢や態勢を改善させたい <input type="checkbox"/> 作業動作のムダをなくし働きやすい職場環境を実現したい<br><input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着によって従業員の健康維持・増進を図りたい |                                                       |                                                                                                                                      |     |          |                 |
| 以上のほかに希望される支援の具体的な内容がありましたら御記入ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                                                      |     |          |                 |

申込書到着後、当センターからご担当者あてに、訪問日時等の調整についてご連絡いたします。

申込先 神奈川産業保健総合支援センター 横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階

TEL: 045-410-1160 FAX: 045-410-1161

ホームページ申込み <http://www.kanagawas.johas.go.jp/publics/index/536/>





## 「シリウス図書館 大和市」

ヘンケルジャパン 株式会社  
日置 智明

東名高速を走っているといろいろ気になる告知が有るが―際目を引くのが「年300万人来館シリウス図書館」です。

「年300万人っていう事は…ん！日に約1万人！？」という事であまりに気になるので早速訪れてみた。

早く取材に応じて頂いた広報の方に案内されてその謎に迫ってみた。

### 圧巻の建築



大和駅からは地下化された相鉄跡の広々とした道を歩いていくと約3分で地上6階地下1階の堂々たる威容の建物が現れた。聞いてはいたが実際にこの目で見てみるとあらためてその大きさに驚かされた。

### 「シリウス」のネーミングの謎

次に気になっていたこの攻めた命名の由来は「夜空で最も輝く恒星であるおおいぬ座のシリウスが、文化創造拠点として未来に渡って光り輝き市民に愛される施設になるように」という願いを込めてつけられたそうです。ちなみに大和市の他の施設にもベテルギウス（市民活動拠点）、ポラリス（市民交流拠点）など星由来施設があります。さて、1階から順にこの施設を廻ってみるとここは普通の図書館ではない事にすぐに気付かされた。大和市が命運をかけたとんでもないスケールの戦略が見えてきた。

**図書館+交流ラウンジ+芸術文化ホール+こども広場+スターボックス=第3の市民の居場所？**

次の衝撃はその自由度。

来館者は併設されたスターボックスのコーヒーを片手に心地よさそうな椅子で思い思いのスタイルで読書を楽しんでいる。



吹き抜けのホールは今まで自分の中に在った静かに規律を守って本を読まなければならないちょっと暗い図書館というイメージを良い意味で払拭してくれた。

ちなみにこの「飲み物片手に・・・」というのは1階だけではなく、他の階でも許されている。

2階に上がるとそこには有料時間制で利用できる座席が有る「市民交流ラウンジ」が現れる。有線 LAN+電源が完備されていて、まるで市が準備したリモートオフィスのような雰囲気。実際ここでは学生のみならずテレワーカーと思われる方も多数いらした。

### 子ども達のパラダイス



3階に上がるとまた新たな驚きと出会うことになる。カラフルな「こども図書館」が出現して、子ども達の元気な

声が響き渡る？とよく見るとその奥にトランポリンや滑り台で遊ぶ Kids の姿が！

ここは「げんきっこ広場」というスペースで3歳から小学2年生までを対象にした親子の遊び場で、さらに0歳から2歳までの乳幼児向けには「ちびっこ広場」という別のスペースも用意されている。

「げんきっこ広場」では、遊びの提案をするスタッフが常駐している。

### 健康に特化したエリア

4階は健康都市図書館というエリアで「健康都市やま」というテーマで健康に役立つ図書、最新の医療情報などが集められている。他にも各種健康度測定機器や健康に関する講座が開かれる「健康テラス」などバラエティー





に富んだ趣向で市民をサポートする体制に再度驚かされた。

### 芸術文化ホール 大和市待望の本格的コンサートホール



本格的なホールが無かった大和市民として待望のコンサートホールは1007席のメインホール、272席のサブホールで構成されている。またこれとは別に3つの音楽スタジオと大型ギャラリーもあり、一大芸術発信基地としての機能を持つのもシリウスのもう一つの魅力となっている。

### 「年300万人来館」の理由



最初はその意味がわからないままの訪問であったが、実際に見てみるとその理由が腑におちる

素晴らしい施設だった。まだまだ紹介しきれないほど盛沢山なシリウスだが、一言で言えばここはただの市営図書館ではなく「市民が心地よく使える第3の居場所」というコンセプトで作られた施設で、その実現のために敷地の確保から始まり、予算の確保、綿密なプランニング及びその継続的な改善や運営までの道筋が上手く行ってる壮大な成功例だという事である。

ちなみに図書館は隣接する厚木・綾瀬・伊勢原・海老名・相模原・座間・秦野・藤沢・横浜・町田・愛川・清川の各市町村の市民や大和市在勤・在学者も登録できるので是非行ってみてください。

(げんきっこ広場・メインホール・サブホール写真：

株式会社エスエス 加藤俊彦 氏)

### \*\*\* 支部からのお知らせ \*\*\*

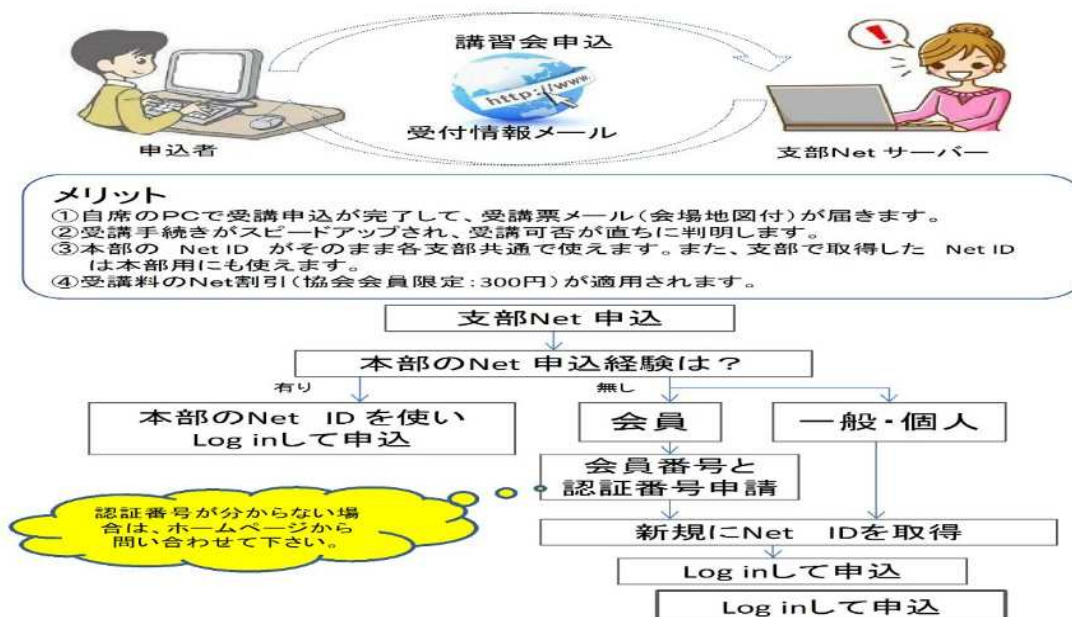
#### 今後の支部開催講習会の予定について

- 11月 9日 (火) 安全管理者選任時研修
- 11月11日 (木) 職長能力向上教育講習会
- 11月18日 (木) 衛生推進者養成講習会
- 11月26日 (金) 階層別K Y T講習会 (一般層向け)
- 12月 7日 (火)・8日 (水) 職長教育講習会
- 12月10日 (金) 安全衛生推進者養成講習会
- 12月14日 (火) 階層別K Y T講習会 (一般層向け)
- 1月14日 (金) 安全管理者選任時研修

#### 年末年始休暇のお知らせ

12月29日 (水) ~ 1月4日 (火)  
1月5日 (水)より通常業務となります。

### \*\*\* 講習会受講のお申し込みはインターネットもご利用ください \*\*\*





## 『趣味のはなし』

アツギ 株式会社  
鯨井 裕介

日本には写真愛好家がたくさんいらっしゃると思いますが、私もその端くれで写真が趣味と言っております。

写真に興味を持ったのは学生の時で、一眼レフを購入し撮り始めていたのですが、その頃は一眼レフならなんでも一緒と、入門機もプロ機も分からず、はたまたシャッタースピード・絞り・露出などなど何も分かっておらず（未だに分かっていませんが...）ただただ目についたものを「撮ってはうまく撮れない」の繰り返し。そうこうしているうちに段々とカメラから離れていきました。



その後、子供が生まれカメラ熱が再燃（そういう方は多いのではないのでしょうか？）。



子供をきれいに可愛く撮りたい！！と奮発して少し良いカメラを購入。

プロは道具を選ばないと言いますが、アマチュアは道具が重要だと再認識、良いカメラはシャッターを押すだけで綺麗に撮れる。素晴らしいですね。離れた場所から撮っているのに髪の毛の一本一本まで写っている。どうなっているのか分からないけれどすごい技術だなと。

そうしたら今度はレンズが気になってくるものでカメラ好きが通る道、レンズ沼にどっぷりハマってしまいました。カタログを



見ては「このレンズだったらこんなに綺麗に撮れるんだ」と技術もないのに勝手に想像する毎日。実物が見てみたいと家電量販店に通う毎日。そして妻に交渉。綿

密な計画のもとプレゼンをしては少しずつ増やしています。カメラメーカーさんも上手ですね、次から次へと新商品を出されて、その度に頭を悩ます毎日です。

肝心の写真ですが、子供の入学式や運動会で大活躍（自己満足ですが）。

下手な鉄砲数打ちや当たるとはこのこと、たくさん撮れば中にはいいのが1枚や2枚あるもの



です。でもそれだけで十分です。その時は失敗したなと思っても、後から見直せば結構いい写真撮っていたなと思えるのも不思議です。後で見返した時に、ああ懐かしいな、いいなと思えるのも写真の醍醐味の一つだと思います。

最近ではマクロレンズを使って、植物園に通っては花を撮っています。おすすめの花はダリア、リコリスです。

肉眼では見えない世界、美しさを見ることができ非常に奥が深いと感じているところです。



撮り方、光の使い方で全く違った表情になってくる。まだまだ勉強の毎日です。

コロナ禍でもあまり密にならず出来るお花撮影。散歩も出来ておすすめです。

これからもお酒を呑みながらカタログを見ては次なる計画を立てる日々が続きます。

写真好きの皆さま、分かっていますか？