

ヘイセイ訪問看護だより

ひまわり

第16号 平成29年1月発行



あけましておめでとうございます。

今年は【とり年】てっきり【鳥年】だと思っていた私は、元日の朝からカラスや雀に「おめでとう」と言いながら出勤しました。本来は【酉年】だとか...
しかも果実が成熟した状態を表しているとの事。じつは、ヘイセイ訪問看護ステーションも今年で25歳になります。とり年に熟女・熟男をとりそろえて、皆様の色とりどりのご要望に添えるように頑張っていこうと思っておりますので、本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

管理者 濱田ゆりか

頭の体操シリーズ

本当に寒さが厳しくなってきましたね。間違い探しで脳を温めて、全身も温めましょう！この写真の中に間違いが7つあります。みなさん答えがわかりますか？



答え：メガネをかけている、スタッフが1人増えている、スタッフが1人増えている、髪型、聴診器がある、上着の袖をまくっている、机のメガネの位置、後列右端スタッフの制服が長袖

ヘイセイ訪問看護ステーションの職員を紹介します！

看護師15名、作業療法士4名、理学療法士6名、言語聴覚士1名、事務1名が力を合わせて頑張っています！2017年の抱負を聞いてみました♪

健康第一！人を大切に！
時間を大切に！
笑顔大切に！
今年も頑張るゾー！



管理者（看護師）
濱田 ゆりか

ノルディック棒を使い、
1回/1～2Wの鷺羽山
ウォーキングも続けて
いきたいです！



副主任（看護師）
真鍋 和子

仕事もレジャーも
全力投球(^_^)



副主任（看護師）
三宅 千津子

スポーツに
チャレンジ!!(^O^)



看護師
浅沼 良美

毎日早起きしてお弁当を
3つ作る!!



看護師
井川 恵

何事もマイペースで
無理をしない！



看護師
小川 和子

目配り、気配り、
心配りが出来る
看護を目指します！



看護師
尾崎 玲子

よく食べて、笑って、
しゃべって頑張ります！



看護師
木村 綾

ゆったりと穏やかに！
無理をしない！



看護師
後藤 香

やるべきことは、やる！
体を動かす！早寝早起き！
今年も宜しくお祈りします！



看護師
澤口 明子

♪明日もきっといい日になる
いい日になる♪と
ポジティブに！



看護師
田辺 範子

笑顔が一番！！



看護師
辻川 ゆかり

皆さんに喜んで頂ける
リハビリを提供します！



理学療法士
伏見 恭一

夕飯のおかず2品を
35分以内に作る！



作業療法士
黒川 直彦

健康の為、毎日子どもと
ジョギングする！



作業療法士
櫻井 佳奈

1万歩/日以上歩く！



看護師
三輪 志保美

ご利用の方とご家族の
想いに応えていけるように
頑張っていきたいです!!



看護師
山本 里織

10月に入職し、昨年は先輩職員に同行し
仕事を覚える事で一杯一杯でした。本年は
自分で出来る事を増やし、安心して仕事を
任せて頂けるよう、頑張りたいと思います！



New Face
看護師
風早 直子

笑顔を絶やさず頑張ります！



作業療法士
三木 真奈美

1ヶ月に1回は遠出をする！
穏やかに仕事が
出来るようにする！



作業療法士
山本 幸

年間本25冊読む！
バレーのアタック決定率UP！



言語聴覚士
影山 ユカリ

年々風邪をひきやすくなっ
ているので、今年はしっかり
体力をつけて毎日元気に
過ごしたいと思います。



理学療法士 科長
荻野 誉子

健康で楽しく1年間過ごしたい。
宜しくお願いします。



理学療法士
岡崎 高弘

無事故・無遅刻・無欠勤！



理学療法士
梶谷 啓太郎

体力がなく風邪をひきやすいので、
今年は少しずつでも運動する！



事務
楠原 浩子



『寒さに負けるな』 肩こり予防のワンポイント

★食べ物★ ストレッチなども効果がありますが、
今回は肩こり予防に良いとされる食べ物を紹介します！

- ①クエン酸を含む食べ物：疲労物質を分解
梅干、柑橘類、お酢など
- ②ビタミンEを含む食べ物：血行不良を改善
ウナギ、ホウレン草、ピーナッツ、カボチャ、アボカドなど
- ③タンパク質を含む食べ物：筋肉代謝を活発に
肉類、魚、大豆



最後になりましたが、何かお困りの事、ご要望などがありましたら、
お気軽にご相談頂けたらと思います。

本年も、へいせい訪問看護ステーションをどうぞ宜しくお願い致します。



へいせい訪問看護ステーション
職員一同

[編集後記]第16号はいかがだったでしょうか？また訪問時に色んな感想をお聞かせ下さい。ブログ「倉敷平成病院だより」にも
訪問看護ステーションより、役立つ情報やちょっとしたエピソードを更新しています。是非ご覧になって下さい。(担当)：山本・辻川・三輪

発行元：へいせい訪問看護ステーション
倉敷市老松町4丁目4-7 TEL:086-427-3251

詳しい情報はブログでチェック！[倉敷平成病院だより](#) | [検索](#)

平成29年1月発行

北アルプスに登る！
フルマラソンを完走する！



理学療法士
久川 裕美子

月に2冊は本を読む！



理学療法士
菅野 佐知子