



新年明けましておめでとうございます！年末年始はゆっくりできましたか？
まだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザも流行中です。バランスの良い食事とたっぷりの休養で体調を整えましょう。

グリーンは今年も「ちょっぴり愉快、たっぷり温かい」をモットーに、皆さまのお役に立てるようスタッフ一同精進して参ります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

訪問スナップ♪

※写真はご本人の許可を得て掲載しています。



『106 回目のおめでとう!』
(桐生・H 様)

昨年12月に106歳のお誕生日をむかえました！
地元のご長寿番付では堂々の横綱に君臨中です。
いつも笑顔でお話を聞かせてくださいます。リハビリも頑張っておられ、4月になったら娘さま宅にサクラソウを見に行くのが目標！
これからもお元気でいてくださいね☆



投稿コラム第8弾!(前橋市・K 様)
豪華二本立て!今年も精力的に執筆します!

「愛読書」

夕方6時の8チャンネル。サザエさんが生誕50周年を迎えたそうだ。おっちょこちょいで憎めないサザエさん。我が家ではTVに釘付けとなる時間であった。長女が小学校に行くようになった頃、原作があることを知った。確か1冊120円、全67巻を買い揃えた。娘は学校から帰るや否やサザエさんを読んだ。そして長男が生まれ、まだ字の読めない就学前からサザエさんの本を広げ、笑い転がっていた。絵の力はすごいと感じた。以来、サザエさんは家族の愛読書となった。「笑う門には福来たる」...サザエさんに感謝。

愛読書はまだある。小生が体調を崩して入院した際、家族が届けてくれた吉川英治の「宮本武蔵」だ。読みやすい大活字シリーズは「忠臣蔵」(同著)と共に繰り返し読むこと17回目。私の血肉となってきた、まさにバイブルである。

「新年の願い」

新しい年がやってきた。「新しい」というと何か新たに始めるという感じがする。それは一人でもすべきことかもしれないし、友とともに挑戦することかもしれない。長期的なのか短期的なのか目標の期間も様々だろう。

私の場合は、新たな挑戦というより、「過ぎし日を振り返って今を大切にすること」を今年も目標にするつもりである。少年の頃のような大きな夢を掲げることはなくなった。その代わりに自分の中にちょっとしたルールを設け、人に迷惑をかけないような生活を心がけている。

- ①本を読むこと
- ②文章をしたためること
- ③声を出すこと(歌を歌う、人と話す)

以上3つ、私のマイルールだ。

さて、今年のもくろみには、いかほどの評価が下るものか。落第点は回避したいところ。及第点なら上々、願わくば満点である。

『リメイクの達人です』(桐生・M 様)



洋裁の腕前はプロ並みです。素晴らしいアイデアと技術を生かして一点物の作品を生み出し続けています。

(左)ハギレを使ってせっせと作ったお花のパーツはバックの飾りになりました。もちろんバックも手作りで、元は男性用の背広だったそうです。脇にそえられているのは、バックinバック。言わずもがな、こちらも全て手作りで!

(右)風呂敷をエプロンにアレンジ。見事な出来栄に毎回、スタッフ一同感動しています!



『初挑戦。』(桐生・A 様)

興味はあるけれどなかなか取り組みなかつたシール貼り絵。新年に向け、ついにチャレンジしました!手こずる箇所もありましたが、翌週にはご自身で完成させたものがしっかり飾られていました。とても器用な方なので、細かいパーツも美しく貼ることができています。いつか絵画作品も紹介したいなあ...投稿お待ちしております!



『除菌ティッシュもおめかし』 (前橋市・N 様)



除菌用のウェットティッシュケースを飾り付け。娘さんが、ご友人に教えてもらって作成したそうです。生活感むんむんの除菌ティッシュが一気におしゃれなアイテムに変身!「真似したい!ほしい!」というスタッフもいました。



ご利用者様から、日々の暮らしをちょっぴり豊かにする工夫を教えてくださいたくことも多々あります。

健康コラム「冬の脱水症にご注意!」

夏のイメージが強い「脱水症」ですが、実は冬も注意が必要です。冬場は「**外気の乾燥**」や「**暖房による室内の乾燥・湿度の低下**」により、**皮膚や粘膜、呼吸から知らず知らずのうちに水分が失われています(不感蒸泄:ふかんじょうせつ)**。また**体感温度が低い**ため喉の渇きを感じにくく、**夏場に比べ水分摂取量が減りがち**、体を冷やしたくないといった理由で飲む量を控える方もいます。更に冬に流行するインフルエンザやノロウイルス等の感染症も、脱水の原因となります。**発熱や嘔吐下痢によって体内の水分が失われてしまう**からです。



冬の「脱水症」対策

- ・こまめな水分補給をこころがける(体を冷やさない白湯がオススメ)
- ・部屋の**加湿**や**換気**をしっかり(湿度は50~60%が理想的)
- ・暖房器具は就寝時は**オフ**または「**弱**」設定に。
- ・発汗や発熱、嘔吐下痢の時は水だけでなく、**経口補水液**を
- ・手洗いうがいで**感染症を予防**



群馬県内幅広く訪問!
看護・リハビリ受付中。
言語聴覚士の訪問も可能です。
お気軽にご相談ください!

訪問看護ステーショングリーン
前橋市樋越町907 Tel: 027-212-9362 (担当: 石川)