

みどりヶ丘 ステーションニュース

42号

令和7年5月

5月に気を付けることは？

5月は新緑がまぶしいステキな季節ではありますが、注意したいこともあります。

- ・寒暖差：まだまだ朝晩はひんやりとしていますが、日中は気温が上がることも。上着などで調整を！！
- ・熱中症：夏日になる日もだんだん増えてくる5月。体が暑さになれておらず油断しがちです。
帽子や日傘、水分で予防を！
- ・脱水：だんだんと暑くなってきて、気づかないうちにたくさん汗をかいているかも。水分！塩分！！

体を対応させる

①やっぱり運動！

- ・動けば何でも運動になる！とりあえず、まずは動きましょう！

②よく食べ、良く寝る！

- ・同じもののばかり食べないで、肉も魚も野菜も何でも食べましょう
- ・時間は短くとも、質の良い睡眠になるように気をつけましょう！

わかってるけど難しい「当たり前」ですが、気を付けながら健康を維持しましょう(*^▽^*)

ステーション
ニュース
タイトル案

御礼申し上げます～ m(_ _)m

先月募集したこのニュースのタイトル。

なんとなんと**18名の方から合計75個の案**を頂きました～ (*^▽^*) たくさんのご意見をありがとうございますっ！！

現在、頂いた案を検討中です。来月のニュースから新しいタイトルでお届けできたらと思っています。お楽しみに～♪

皆さん、ご協力いただきましてありがとうございましたm(_ _)m

たのしみです！



❀ お知らせ & お願い ❀

5月中旬～6月末まで、リハビリスタッフが1名お休みをいただきます。

その間は他のスタッフが訪問します。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

発熱、体調不良時は当事業所やかかりつけの先生にご相談下さい。

みどりヶ丘訪看をのぞいてみます

私達の事業所を紹介するにあたり「何がいいかな」と思い、いろんなモノ、ことを覗いてみることに。初回はリュックサック。「重そうなやな～。何が入ってるの?」とよく言われるわたくしどものリュック。重そうなリュックの他にも、手提げかばんまで持っているスタッフもいる。…確かに。何が入っているんでしょう…。まずは私、理学療法士のリュックの中身をお見せしたいと思います。



ふむ、パンパンです…

リュックの重量は8.6kgありました!! 聞いたら余計に重く…。

冊子の入った
メッシュケース2個
他、紙やファイル

感染対策セット
(この下にもう
2セット…)

使い捨て手袋

聴診器はカバンの底の方に3種類

滑り止めゴムマットと
体操用のラップの芯

スライディング
シート2種

バイタルセット

理学療法士っぽい
グッズもろもろ

紙が重い!



メッシュケースには
福祉用具カタログ数種と
市のサービスガイド



大抵のことには対応
できます!(多分)

この他、前面のポケットにはいろいろな文具が入ってました。用心すると物が増えるますね…。何があってもいいように、準備万端で行ってきまーす!

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます

社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127
高槻市西真上1-35-17
Tel: 072-681-5605



MIDORIHOUKAN2
Instagram

Email: zaitaku@midorigaoka.or.jp

✿編集後記✿

毎年ゴールデンウィークは暑くてガッカリしているのですが、今のところさほど感じないなと思います。でもやっぱり今年の5月も暑くなる予想だそうですよ。1枚目にも記載しましたが、季節の変わり目ですので体調に気をつけてお過ごしください。

近年はゴールデンウィークに遠出をすることはなくなりました。人が多いというのがありますが、…おっくうですよ、ね…(リハビリスタッフにあるまじき発言(-_-;))しかしそんな気持ちでも、連休中高槻の各地で行われている「高槻ジャズフェスタ」は毎年見に行っています。外国の出演者もおられ、「ホント音楽って国境がないな」と感じるどころです。人が多くお天気もイマイチらしいですが(笑)、皆さんも是非お出かけを!! (*^▽^*)