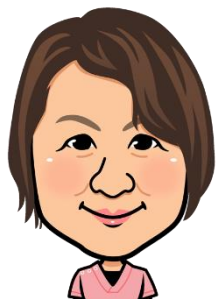


ひだまり

2025年 10月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

季節の移り変わりを感じるこの頃、空が高いですね...

今年度に入ってもう半年が経ち、折り返し地点に立っています。

4月から開始した精神科や小児の訪問看護をさせて頂く中で、奥深さを実感しています。
また医療依存度が高い方への切れ目ない支援も念頭に日々アップデートしていきたいです。

季節のトピックス 目の愛護デー

1931年、中央盲人福祉協会によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定めたのが始まりです。目の健康や大切さに関する活動や報告が行われる日です。人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れています。40歳を過ぎると体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。加齢による

視機能の低下をアイフレイルといいます。直射日光を浴びすぎないことも大切です。また禁煙は必須です。パソコン作業や車の運転などでは、1時間に1回、10分程度は目を休ませましょう。テレビなどのモニター画面は、見上げるよりも少し下に設定すると目が疲れにくくなります。



スタッフのつぶやき



澤田 綾子

今年の目標の英検準1級に合格しました！今年の1月から過去問を解き始めて、12回分ある過去問を5周しました。1次試験会場は静大で、周りは高校生ばかりでした。高校時代の恩師が会場で案内係をしていました。卒業以来の再会でした。1次試験が終わった時点で自己採点したらボロボロだった為、もうこれっきりと諦めていましたが、ネットで念の為と思い結果を検索したところ、なんと合格！私も家族もたまげました。2次試験までの2週間、毎日英語での面接対策をして見事に合格した次第です。



楠田 亜衣子

まだまだ暑い日が続いていますね。秋が恋しいです。今年の夏も暑さのせいでお米の稲が焼けてしまうこともあったそうです。私はつや姫が好きですが、今年は店頭みかける機会が少なかったので来年はたくさん食べれるといいなと思っています。



ねずみ年

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション フォレスト藤枝

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！

☎ 054-639-7717

【受付時間】9:00～17:00（月～金）

担当：池田・遠藤