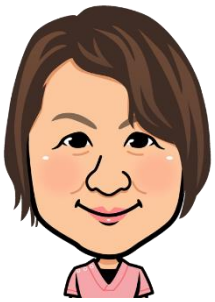
フォレスタ藤枝　訪問看護

ひだまり



2026年　11月号



管理者　池田千枝子

うし年

所長メッセージ

めっきり朝夕は寒くなりました。私はこの頃になると、冬に向けて寄せ植えをします。

今年もガーデンシクラメンやアリッサム、ヒュケラ、などなど庭先を彩りました。

怖いのはイノシシに荒らされることです。朝になると庭中がイノシシにひっくり返され

動物のすごさを感じます。誰かいい対策があったらぜひ教えてください！

季節のトピックス：冷えについて

冷えを感じる季節は、冬が最も多く、ついで秋から冬、一日のうちでは、就寝前が多く、ついで朝です。また、寒冷時や雨天のときにひどくなります。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にすることです。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。

内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42 度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。



参考：健康保険組合　けんぽれん　https://www.kenporen.com/health-

スタッフのつぶやき



山口　衣里

へび年

暑い夏がようやく終わり、過ごしやすい季節になってきて嬉しいです。

先日ハロウィンで子供たちが仮装をしました。恒例で衣装を作っていますが、2人分なので毎年追われて作業しています。今年も無事終わりほっとしています



和田　友貴

とら年

10/3.4 と清水で開催されたマグロック&ポップという音楽フェスに父と行ってきました。メンツも豪華で、ゆったりとみれて、とてもいいイベントでした。これからもたくさん地元で開催される事を願っています。ブンブンサテライツが最高でした。

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 フォレスタ藤枝

〒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・渡辺