



訪問看護ステーション森林 Hp <https://www.kokoro.or.jp/namefuku/>



訪問看護ステーション 森林



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL0493-81-5101/FAX0493-81-5102

梅雨も明けて夏本番です。すでに猛暑となっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。熱中症予防について記載させていただきました。ご参考にしてください。

### ■心音(こころね)

訪問先では色々と皆様の作品等に触れさせて頂く機会が多くありました。今回は久しぶりに心音(利用者様の作品や体験談)のご紹介をさせていただきたいと思います。訪問時に作品や体験談等ある方、訪問時ぜひお声掛けください。

#### 編み物



O様の趣味の手芸です。綺麗な網目と色合いが素敵な作品です。

#### 塗り絵



S様の細やかで繊細なタッチが目目を引く作品です。訪問時、鑑賞を楽しみにしています。



K様のフォト作品です。季節感を感じると共に躍動感のある素敵な作品です。素敵なコメントも一部抜粋し下記に掲載させていただきました。

#### 風景写真



『 作業所の仕事楽しくて、毎日行くのが楽しみです。気の合わない人ももちろんいるけれど、仕事自体が楽しいし、仲の良い友達や何でも相談できる職員さんたちと賑やかに働いています。こんなに楽しくやりがいのあるお仕事を、もう一年以上続けられているのは奇跡のように思います。なにもかも、私の精神状態を明るく元気にしてくれた看護師さんたちのおかげです。心から感謝してます。本当に毎日が楽しくて、土日休みの日には作業所がないから鬱っぽくなってしまいうらいです。今は訪看が月イチになってしまったけど、また会えるのを楽しみに楽しみにしています。 From K 』





クリニックの血液検査や町の特定健診で、血糖値やコレステロール値を指摘された方はいらっしゃるでしょうか。

今回自炊で食事療法に取り組んでいるN様の食事メニューを一部抜粋して掲載させていただきました。どれも彩りやバランスも良く美味しそうですね！健康は1日にして成らず。皆様もバランスの良い食事を心がけ、暑い夏を乗り越えましょう！

おすすめの料理等ありましたら、訪問時にぜひ教えてください。

〈N様からのコメント〉

「音楽を聴きながら、毎日料理に取り組んでいます。失敗しながら、色々な料理にチャレンジしてます。食べてくれる人が美味しいよと言って、反応してくれると嬉しくてまたお料理を頑張ろうと思えます。」

### 筑前煮と味噌汁



### 冷汁と煮物



## ■ 看護学生が実習に入りました



5月から学生の実習が始まり、訪問時に同行させていただいています。訪問時にご協力してくださった皆様ありがとうございました。訪問時は緊張しているかと思いますが、一緒にお伺いするのを楽しみにしております。訪問時は気兼ねなく色々とお話してください。



## ■ 熱中症予防ポイント



- ・感染予防の為にこまめに換気しつつ、エアコン併用で室温を28℃以下に調整しましょう
- ・屋外で2m以上の距離を確保できる時はマスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲と距離をとり適宜マスクをはずして休憩をとりましょう
- ・高温・多湿でのマスク着用は熱中症のリスクが高い為十分な水分と休憩をとりましょう

日頃の健康管理を行う事で、熱中症・感染予防の予防にもつながります。健康チェックをしましょう。

## 編集後記



今回訪問看護の単独広報誌第1弾となりました。掲載できる面が広くなり、数年振りに心音を掲載再開することができました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。これからも皆様と一緒に素敵な広報にしていけたらと思います。

訪問時に感想やご意見等お待ちしております。  
鈴木・中塚