



## 中部メディカルの看護師便り



皆さまはじめまして。

4月より「中部メディカル 訪問看護ステーション」で看護師として働くこととなりました石原梢(こずえ)と申します。

瀬戸市で生まれ、奈良県の短大にて看護を学びました。手術室勤務に始まり、整形外科を経て結婚、出産を機に退職しました。現在は幼稚園に通う娘の母であるとともに障害者福祉施設で働いています。そしてこのたび、かねてから興味をもっていた訪問看護の分野にチャレンジしたく、こちらのステーションで働かせていただくこととなりました。

私は音楽が好きで、娘がピアノを習い始めたのをきっかけに私もピアノに再チャレンジしています。今は7月の発表会にむけて連弾の猛特訓中です。

皆さまに在宅で“自分らしい”生活を送っていただけるように微力ではございますがお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

(石原・看護師)



## 名古屋ウィメンズマラソンに参加しました



3月13日(日)ナゴヤドーム発着の女性だけのマラソン大会です。総勢19607名が参加しました。普段、車で通る道路の真ん中を走る爽快感は格別です。沿道の方々の暖かく面白い声援やハイタッチで癒されながら気持ちよく走ります。

途中、反対車線の先頭ランナーと2回すれ違うのですが迫力に圧倒されると共に、応援していた野口みずき選手の姿に目頭が熱くなり思わず大声で声援を送りました。私の家族は西区の30キロ辺りで応援に来てくれていました。並走していつまでもついてくる姿にまたまた嬉しさで参加させてくれた事に感謝・・・しながら、転ばないかとヒヤヒヤして「前を見てー、転ぶよー。」と叫びながら走る始末でした。ママさんランナーも多いので、同じ光景をよく見かけました。マラソンの楽しみの一つ、エイドステーションがあります。今回はういろう、ほとくれ餅、味噌かりんとう等の地元の名産品をたっぷり堪能しました。

マラソンに挑戦したきっかけは、身体にある余分なエネルギーを出し切りたいような気持ちになったからですが、35キロを過ぎる頃には日常では体験できないような疲労感と何もない感覚に襲われます。その時の感覚は、“禅”の感覚に通ずるものがあるそうです。それを聞いてからは、その時間を楽しむように心がけています。

これからも、きちんと完走できる身体でいられるように練習を続けていきます！

(中西・看護師)



## スタッフのほっと一息



千種区自由ヶ丘駅近くのパティスリー「アングレース」さんへ行ってきました。店内に入ると色とりどりのケーキが迎えてくれます！一番人気はレモンパイだそうです。今回は「うさぎのしっぽ」(150円)を紹介します。ぱっとみると大福かな？と思いますが、実は洋菓子の大福で、中はスポンジ生地・生クリーム・カスタード・黄桃が入っていて、求肥で包まれています。

和菓子だと思ったのに！という意外さに面白さを感じました。

もちろん味も美味しいですよ♪

お値段もお手頃なので、ちょっとした手土産にも喜ばれるかなと思います♪

(三宅・看護師)



## 私の18のビリーブ 18番「時間厳守」



私達は出勤や退社するときは勿論のこと、事務所を出入りする際にも挨拶がきちんとできるように意識しています。笑顔で目を見て挨拶されるとその日一日元気がもらえます。机に向かったまま気の無い挨拶は逆効果になり疲れが倍増するので気をつけたいです。

4月は新年度の始まりで新しい出会いの時期になりますのでより一層よい挨拶ができるようにしていきます。(熊澤真・専務)



みちくさの答え 1. ジャパン 2. 今朝(袈裟(ケサ)) 3. ほうれん草(放れんそう) 4. ラフな服装の人(カジュアルだから、果樹ある) 5. チキンピラフ(ちくきんぴら)ふ 6. 黒い犬(黒と犬を足すと、黙ると言う漢字になる) 7. □ (一円玉から一万円札までのお金の形を図形にして並んでいる。○は硬貨。◎は穴あき硬貨。□はお札。「?」の部分は千円札が当てはまるので答えは□。)