



## 心のぼかぼか大作戦！



暦では春とはいえ、まだまだ朝晩は寒い日が続きます。「なんだか調子が悪い」「すっきりしない」方はいらっしやいませんか？少しの行動や見方を変化させることで、簡単に心はぼかぼかになります♪

### \*感謝の気持ち

普段から言われた人も、言った人も心がぼかぼかするような優しい言葉のプレゼント。「ありがとう」を大切に。家族間で改めて伝えるのは恥ずかしい気持ちもあるかもしれません。親しい相手にこそ、ぜひ「ありがとう」を送ってみてはいかがでしょうか♪

### \*笑顔

笑顔の人を見ていると、つられて自分も笑顔に♪笑顔の連鎖で心もぼかぼかに♪

### \*聞き上手

誰かに話を聞いてもらうと心が軽くなることがあります。同じように相手の話をじっくり聞くことも大切です。あいづちを使って、身近な人の話を聞いてみると、聞いてもらう方も、聞いた方も心が通じてぼかぼかに♪

### \*いいところ探し

イライラすると相手の嫌なところばかりに目がいきます。そんな時こそ相手のいいところに目を向けてみてください。そしてご自身のいいところもつけてみてください。相手や自分のいいところを見つけて心もぼかぼかに♪

心の不調は体にも影響します。まずは**心のぼかぼか大作戦！**訪問時に一緒に作戦実行してみませんか？



(三宅・管理者・看護師)



中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 看護師 Quiz みちくさ



3月3日はひな祭りですね。  
今回はひな祭りについてのクイズです。

- ひな祭りの日のことを「〇〇の節句」とも呼びます。  
〇〇に入る言葉はなんでしょう？  
① さくら      ② はな      ③ もも
- ひな祭りにお供えする菱餅の色は何色でしょう？  
① ピンク・緑・白      ② 青・赤・黄      ③ ピンク・黄・白
- 雛人形はいつ片付けをしたら良いとされているでしょうか？

(安田・看護師)



### 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- ところを大切に (ご本人とご家族の**ところ**を大切にします)
- 連携を大切に (地域のケアチームと**親密で良好な関係**を築いていきます)
- スピードを大切に (出来る限り**早く対応**して信頼されるステーションを目指します)



### 中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048  
名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31  
カーサ・ルーチェ B-3  
TEL 052-792-9802  
FAX 052-792-9803  
NO.2361390186





## 中部メディカルのスタッフ便り



先日、子供靴を買いに行きました。子供たちはすぐに靴が小さくなってしまいますので3~4ヶ月ごとに買い替えないとはいけません。この写真は今回買った靴ですが、子供たちの年齢は1歳半しか離れていませんので1年半でいかに足が大きくなったか一目瞭然です。上の子が測定中にじっとしていただけるようになったので、初めて機械で詳しく**足のサイズ**を測ってもらい、靴のサイズはもちろん、横幅や重心なども見てもらいました。いつも買う時は「このサイズでいいのか？」と心配だったので、今回は安心して買うことができました。

靴を買いに行くとき運動靴だけでも様々な靴がありますが、**その靴が本当に自分に合っているのか**というのは判断が難しいと思います。私自身の足のサイズも、そのサイズだと思い込んでいるだけで本当に正しいのだろうかと改めて考えるきっかけとなりました。

段々と暖かくなり散歩するのに良い季節になってきましたので、皆様も機会があれば是非足のサイズを測定して靴を購入してみたいかかでしょうか。



(浦上・看護師)



## スタッフのほっと一息



今回は利用者様のお勧め**お米のシフォンケーキ**のお店を紹介します♪

少し足を伸ばして瀬戸市にある「w-b yuu」さんです。

米粉100%、ノンオイル、グルテンフリーのシフォンケーキで、添加物も使用していないとのこと。小さなお子様からご年配の方まで安心して食べられます。ふわふわとしているのに、もちもちした

食感でした。チョコ、プレーン、抹茶、カフェインレス珈琲など種類もあるそうです。今回は**チョコレート**！次は何を試みましょうか(笑)

実は瀬戸まで行かなくても、出店もされているとのこと。出会えばラッキー♪教えて下さったA様、ありがとうございました！

皆さんからのお勧めのお店も是非ご紹介下さい♪



(三宅・管理者・看護師)



## \* 処方箋には期限があります \*



先生の診察を受け、薬の処方されますが、その時に受け取る薬の処方箋に有効期限があるのをご存知でしょうか？  
期限は発行された日を含めて**4日間**です！

例えば…

**受診 3月1日** ⇒ **有効期限 3月4日** となります。



- ・ **処方箋が4日過ぎたらどうなるの？**  
→ **処方箋は無効**となるため医療機関へ再度受診が必要です。「まだ薬は残っているから今度もらいに行こう。」と思っている間にうっかり期限が切れてしまったりすることもありますよね。
- ・ **薬の受け取りのための待ち時間がない！**  
→ **受付だけ済ませ後日受け取りに行く**ことができます。
- ・ **薬局に行くのが大変！**  
→ 薬局によっては**自宅配送サービス**を行っています。

受診だけでもとても大変ですよね。少しでも負担軽減に繋がるようなサービスを活用してみたいかかでしょうか。

(山中・看護師)



## 私の18のビリーフ 11 時間厳守



**時間を守る**ことは信用を得る一番重要な要素です。天候や工事等の渋滞を予想して10分前行動、5分前集合を心がけています。スタッフ間で渋滞情報も共有できるようにしておりますので事故渋滞の情報も把握で

きています。やむおえず訪問時間に遅れる際には電話をしてご了承頂き、訪問中余裕をもって行動するようにしておりますので、よろしくお願い致します。

(熊澤真・事務)

