

ほっと通信

訪問看護
ほっとステーション

NPO法人在宅ケア
を支えあう会

☎ 186-0011

国立市谷保4-27-32

☎ 042-574-0932

FAX 042-574-0933

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。昨年は様々な方面の方々にお世話になりありがとうございました。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は当法人も20年を迎えました。理事長、所長交代などがあり変動の1年でした。20年という長いように感じられますがあっという間だったように感じます。

今年は午年の丙午(ひのえうま)にあたり、大きな飛躍や変化が期待される縁起の良い年だそうですね。世の中はめまぐるしく変化しているので取り残されないようにスタッフ一丸となって対応していきたいと思います。皆様にとっても良い1年でありますように願っております。



寒さに負けない！冬の在宅ケアのポイント

寒さが厳しくなるこの季節、在宅で過ごすご利用者様の体調管理はとても大切です。ご家族の皆様が日々の生活の中で気をつけていただきたいポイントをご紹介します。

- **ヒートショックに注意！** トイレや浴室など、急激な温度差がある場所では血圧が大きく変動し、倒れてしまう危険があります。暖房器具や暖房便座の活用、入浴前の浴室暖房などを心がけましょう。
- **乾燥対策で風邪予防** 加湿器の使用やこまめな水分補給で、喉や気道を守りましょう。室内の湿度は50～60%が理想です。
- **ちょっとした変化に気づく力** 「食欲がない」「話しかけても反応が鈍い」など、日常の小さな変化が体調不良のサインかもしれません。気になることがあれば、訪問看護師にご相談ください。

スタッフの今年のひとこと抱負

「フレッシュでホットな方をお迎えしてほっとフレッシュホットな一年にしたいです」

「雨にも負けず、風にも負けず、暑さ寒さにも負けず、今年もがんばります！」

「利用者さんそれぞれに合ったケアを提供できるように努力していきます」

「明るく、楽しく、元気よく！！」

「笑顔と声掛けを大切に安心できる看護を目指します」

「今年こそダイエットする！！」

「今年も元気に自転車でかけ回ります！ランニングもがんばります」

「風邪をひかずに元気に皆様のケアをさせていただきます！」

20周年に向けて

今年10月で、ほっとステーションは20周年を迎えます。これまで支えてくださった皆様に感謝を込めて、これからも活動していこうと思います。よろしくお願いいたします。

15周年の記念のTシャツとハンカチ



20周年に向けてのTシャツ

