

こんにちは！ 代々木訪問看護ステーションです

だんだんと寒くなり、やっと冬が来たんだなぁと実感してきましたね。代々木訪問看護ステーションがあるのは大都会新宿ですが、訪問看護は地域を自転車で走っていますので、季節や天候の変化を敏感に感じます！

朝の会話は、「今日は寒いね！」「雨が降るみたいだよ！」そんな会話から1日が始まります！

さて、そんな代々木訪問看護では最近ラジオ体操を始めました！毎年行っている健康チャレンジです。

昼休憩などに時間をとりみんなで取り組んでいます！

ラジオ体操なんて久しぶりですが覚えているものですね。今年は、第一体操だけでなく第二体操まで挑戦しました！！

どうやら第三体操はそうとう難しいらしいです……

なかなか体を動かす機会がなかったのですが、短時間体を動かすだけでも頭がすっきりとして、食後の眠気が吹き飛びますので是非お勧めします。



コロナ渦で大変な中、感染対策をしながらの生活。生活が随分と変わりました。
そんな中で出会った趣味をご紹介します。

家でできること……………私が行きついたのは**ガーデニング**です！



この時期はお花が少なくなっていますが、季節ごとにいろいろなお花を咲かせて、癒されています。

室内も森林化してきており子どもたちからも止められるほどです！
その一部をご紹介します。うまくいかないこともありますが一生涯懸命育てています。

自分なりの楽しみを見つけることで日々の訪問看護も頑張れます。

未だ行動制限がやむをえない中、緊張感をもって仕事をしています。
まだまだ油断できませんが、職員一丸となって乗り切っていきたいです！

2021年12月 看護師 T



看護師さん大募集中です。一緒に訪問看護で働きませんか