



2021年の冬至は12月22日です
暦の上ではちょうど冬の真ん中に
位置し、1年の内で最も昼が短く夜
が長い日です。冬至に、縁起をか
ついでカボチャ=南京ナンキン
「ん」のつくものを食べることを「運
盛り」といい、運を呼びこめるとい
われています。

冬のヒートショック!
大きな気温の変化によって血圧が
急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こります



予防するための5つの対策入浴法

- 1・脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下にしましょう
- 2・湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 3・入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう
- 4・食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 5・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう



事務
川口 彩子



ハートフルStoryシリーズ第八弾 訪問看護日記

在宅事業部 事務の川口と申します。
こぶし武蔵野訪問看護ステーションも皆様
に支えていただきながら、おかげさまで
1年を迎えることが出来ました。

私は基本的に事業所で留守を守らせてい
ただいております。

事業所にはいろいろなお電話を頂きます
が中でも、利用者様からの体調に関するご
報告や質問は急を要する事もございます。
そんな時、迅速に看護師と連携を取り対応
できるよう心がけております。

直接お会いしていないのでイメージがわか
ないかと思いますが、大体川口がお電話
対応させていただいております。

声だけでも覚えていただけたらと思いま
すのでこれからもよろしくお願ひします。



年越しそば



意味と由来!知って
食べると見方が変わってくる!?

- 1・長生きできますように
- 2・今年の不運を切り捨て、来年を幸運
で迎えられますように
- 3・金運が上がりますように
- 4・来年も無病息災でありますように

鎌倉時代、博多のお寺で年を越せない程貧
しい人々に、「蕎麦餅」と呼ばれる蕎麦粉で作
った餅をふるまいました。すると翌年から、蕎
麦餅を食べた人々の運気が上がり、蕎麦餅を
食べればいいことがあるという噂が広がりま
した。それから毎年食べられるようになり、
それが現在でいう年越し蕎麦となったそう
です。

「年越し蕎麦を食べるタイミング」
としては、由来から考えるとやはり
「年が明ける前」がいいですね。



こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706
訪問栄養相談・訪問リハビリも 住所:川越市大袋新田777-31
行っておりますお気軽にご相談ください

訪問看護空き状況

	午前		午後	
	9-11	11-13	13-15	15-17
月	×	△	△	△
火	△	△	△	△
水	△	×	△	△
木	△	△	△	△
金	△	×	△	△
土	△	△	×	△
日	要相談			

2021年11月末現在の情報です

◎ 空きあり ○ 余裕あり
△ あとわずか × 空きなし

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション
049-293-1706