Green News　グリーンニュース　No.55　令和５年２月

一年で一番寒さの厳しい時期、春の便りが待ち遠しいですね。まだまだ暖房器具が活躍しているかと思いますが、空気が乾燥したり、気づかないうちに汗をかいていたり、脱水になりやすい時期でもあります。脱水というと熱中症や夏のイメージがありますが、寒い時期も要注意。むしろ、喉の渇きを感じやすい夏場より水分摂取量が減るため、意外とリスクが高まります。白湯や温かい麦茶をこまめに少しずつ飲むのがオススメですよ。喉が潤っていると、感染症にもかかりにくくなります。コロナやインフルエンザも流行していますので、感染予防としても意識して水分を摂ってくださいね。元気に春を迎えられますように…健康サポートしていきます！

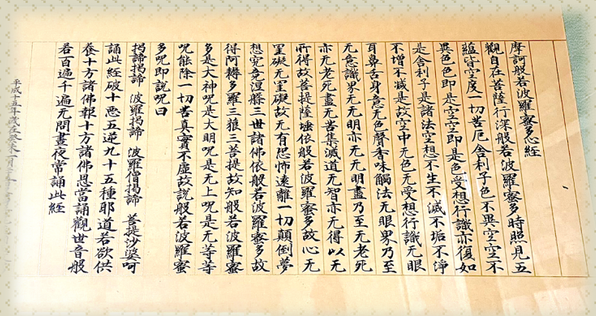
【前橋・Ｎ様】昨年 12 月に短期でご利用いただきました。お一人暮らしでしたが、１月に娘様がいる沖縄へ移住することが決まっておられ、「移住前に体力をしっかりつけておく」ためリハビリのご依頼をいただきました。体力強化の運動プログラムと並行して、移住先の写真をご家族から頂戴し、安全に生活するためのアドバイスもしました。
お上品で、猫の「はなちゃん」と丁寧な暮らしを送っていたＮ様。最終日は笑顔で記念撮影しました。
短い間でしたが、ありがとうございました。

Ｎ様へ。
沖縄の風はどんな香りがしていますか？ご飯は美味しく食べられていますか？運動もちょっとだけ頑張ってくれていたら嬉しいな。お薬は忘れずに飲んでくださいね。
いつかまた会える日を楽しみにしています。
たくさんの幸せが訪れますように。
グリーンより愛を込めて

グリーンから ハッピーニュース発信！

芸術の立春到来！？
大先輩のご利用者様。これまでのエピソードを伺う中で、実に多種多様の趣味や特技をお持ちの方が多いことに毎回驚かされます。仕事や家事・育児に励みながら、ご自身の趣味も楽しんでこられたお話をじっくり伺えるのも、一対一の訪問看護ならではの魅力です。今回も見事な作品が届きました。

【前橋・Ｏ様】ご夫婦でリハビリサービスをご利用いただいています。お二人とも器用な方で、創作活動に励まれています。今回はご主人の書道と塗り絵作品をご紹介。
書道の腕前は師範級。地元では優等生で名を馳せていたＯ様。まさに「書は人なり」。真面目で几帳面なお人柄が表れています。乱れのない楷書の写経はもちろん、お手本のような曹全碑の隷書、力強いタッチの草書（勁強）、どれも息を呑む美しさです。
塗り絵は、眠れない日に夜通し取り組まれていることも…「見本をみながら塗っただけだから大したことない」と仰いますが、繊細なタッチは見本以上の完成度です。根をつめすぎて昼夜逆転してしまわないようにだけご注意くださいね。
奥様は編み物の達人です。作品紹介お楽しみに！



「勁強」意味：とても強いこと。
「強」も「勁」も、どちらも頑丈でゆるみがないつよさを表す文字ですが、つよさの種類が異なるようです。
「強」は、「弘（弓はゆみ、ムはその弦を表す）」と「虫（ここでは蚕）」を合わせた会意文字で、天蚕糸（てぐすいと）の強靭さ。
「勁」は、「巠（はた織り機にたて糸が張ってある形）」に「力」を附し、のびやかな強靭さ。
真っ直ぐな強さとしなやかな勁さ。竹と柳のようなイメージでしょうか。どちらも備わっている「勁強」は、まさに最強ということなのかもしれません。
※あくまで個人の見解です。

※写真の掲載はご本人の許可を得ています。

【桐生・Ｍ様】お庭で歩行練習しながら植物と写真を撮るプログラムがルーチンです。
元旦に 94 歳を迎えました！赤城山を眺めながら一緒にお散歩した時の写真を貼り付けたバースデーカードを贈りました。90 代にして、チャキチャキ歩ける健脚とお煎餅をバリバリ食べられる咀嚼力は、日々の努力の賜物、表彰もんです☆
今年はどんな植物と写真を撮りましょうか。今からワクワクしますね。いつまでも散歩とお煎餅を楽しめるよう、応援させてください。

♪すくすく日記♪ PT 青木より

皆さん、お元気ですか？
結志は、８ヶ月になりハイハイしたり、伝って移動したりしながら、毎日元気に家中を探検しています。成長の早さに驚きながら、嬉しさと戸惑いが混じった不思議な気持ちです。
私自身も一緒に成長しなければと思っていますが、不器用な自分と葛藤しながら奮闘の日々です。「チビの青木」が遅い母になったと思っていただけるよう頑張ります。
皆さんにお会いするのを楽しみにしています。
青木莉菜より

訪問看護ステーショングリーン　前橋市樋越町 907　Tel：027-212-9362（担当：石川）
☆リハビリスタッフ増員！お気軽にご相談くださいませ。