





新年を迎えて

株式会社けせら 代表取締役 阿部

2022年、新年おめでとうございます。

本年も多くの利用者様をはじめ職員とともに、新しい年を迎えることができ大変嬉しく思います。 昨年も前年度からのコロナウイルス感染が落ち着かず、感染された方の中には入院できずに在宅 でも訪問診療を行わざるを得ない状況でした。少し感染者数が減ったとはいえ次の第6波が来る とも言われており、未だ気の抜けない年を迎えております。

昨年は「ホームホスピス セ・ラ・ヴィ!」も開設できました。初めての入居者さんを迎え、そ して旅立ちを見送ることもできその経過を通し、ホームホスピスの存在の良さを改めて感じるこ とができました。その方のご紹介はまた別の機会に改めたいと考えております。

けせらでは昨年も予防的な方から重度の方まで幅広く新しい利用者様との出会いがあり、訪問 させていただきました。しかしその一方では長く、けせらの訪問看護を利用してくださった方との お別れもあり一抹の寂しさも感じます。

訪問介護では障がいを持つ方の訪問も増えてきました。様々な利用者様を通して介護士の学び につながっております。また、居宅介護ではケアプラン作成の依頼も多くなり、介護保険を申請す る方も増えているのだろうと推察できます。今年もそれぞれに忙しい年になりそうですが、新しく 入職してくれた職員の協力のもと、今年も看護・介護を通して地域の力になるように努力したいと 思います。

職員に嬉しいニュースもありました。産休中の小澤看護師に女の子が無事に 誕生しました。新しい命の誕生はとても嬉しいニュースなのでご報告いたします。

今年も皆様とともに笑顔の多い一年になりますように、前向きに訪問に取り組 んでいきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

ヘルパー鈴木作 寅の消しゴムハンコ

第1・4月曜日

「ちょっと気になることがあるけど、相 談するほどのことかしら」

ケアマネ、看護師などの専門職が皆様の 小さな疑問やお悩みをお聞きいたしま す。どうぞご相談ください。

ュニティカフェひまわりママ

第1、第4 火曜日

第2、第3水曜日、木曜日

13:30~15:00

緊急事態宣言が解除 されましたので再開 しております



本郷居場所づくり 運営委員会

Re なでしこ元町

会場をご利用になりたい方は、 個人・団体を問わず、お気軽に ご連絡下さい。



株式会社けせらでは

訪問看護、訪問介護、居宅介護支援 事業所の三つの部門で利用者様の ご希望に添えるように様々な活動

を行っております。 まずはお気軽に お電話でご相談 ください。



株式会社 けせら

URL:http://houkankesera.net TEL&FAX:03-5840-6871 営業時間: 平日 8:45~1*7:*45

2021年 12 月発行 発行元:株式会社けせら広報部

健康コラム

) あけましておめでとうございます。 皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

新しい一年を迎え、冬の真っ青な空を見て、気持ちの良い陽ざ しを浴びて新年のすがすがしさを感じた方も多かったのではない でしょうか。

冬の寒さも、いよいよ増してきました。 冷え対策は万全でしょうか。

冷えは、免疫力や体力を低下させるため、 病気や疲れの原因になりやすいです。

冬の寒さ対策をしっかり行って、

気持ちよく一年の始まりを過ごしましょう。

○血流をよくしましょう:手足首や指先など の末端の運動をしましょう。関節の曲げ伸ばしや、 ぐーぱー運動も有効です。

指先をもみほぐすのもよいでしょう。 また、寝る前には簡単なストレッチをして、

体をほぐしましょう。体をいたわり全身を意識しましょう。

〇リラックスしましょう:体を戦闘態勢にしないようにして、力を抜きましょう。趣味や気分転換の方法をいくつか持っておくことも大事です。簡単にできることとしては深呼吸があります。





起きる前・寝る前、疲れたときは、 おなかの底から体の中の空気を吐き 出し、新鮮な空気を胸・お腹いっぱい に吸い込みましょう。おへその下の丹 田を意識するとさらに効果 UP です。

○温かい飲み物を飲みましょう: 体温より高い温度の白湯をゆっくり飲んで 体の内側から温めましょう。

特に、寝ているときは汗をかいています。

起床時は軽い脱水状態なので起き抜けに温かい

飲み物を飲むと内臓が一気に温まって働きがよくなります。

〇体を温める食べ物を食べましょう:東洋医学では、ねぎ、にん じん、ごぼう、こまつな、れんこん、やまいも、かぶ、黒砂糖、

肉、魚、卵、味噌、納豆、チーズ、 酒粕、紅茶などが、体を温める

食べ物と言われています。

さらに体を温める香辛料として、 唐辛子、生姜、シナモンをプラス

するとより効果的です。

今年も、心身にお気をつけて お過ごしください。 皆様にとって、穏やかで、 素敵な1年となりますように



看護師 三村 美智子

アクティブ介護 2021

11月16日 文京シビックセンターで開催された「アクティブ介護」に今年も参加いたしました。けせらの特色など紹介させていただきました。訪れた方も各事業所様の取り組みなど興味を持って御覧の様子でした。



ケアマネジャー・看護師・ヘルパー 随時募集しております!

地域の力を 皆様の力をお貸 しください! けせらでー緒に 働いてみたいと 思われましたら、 ご連絡ください。



