

CayluBase通信 1月号

TEL : 00-0000-0000 FAX : 00-0000-0000

〒000-0000 ○○県○○市○○町1丁目00-0-101

1年の区切りを感じるこの頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。年末の慌ただしさが続く方も、ゆっくりと新しい年を迎える準備をしておられる方も、どうか毎日が穏やかで、心が少しでも軽く過ごせていれば嬉しく思います。

この季節は「心や生活をほんの少し整えるだけで、毎日が過ごしやすくなる」といわれています。大きな目標や頑張りすぎは必要ありません。“ちょっとだけ気持ちが楽になること”をひとつ決めるだけで十分です。

たとえば、

- ・朝にゆっくり深呼吸をしてみる
- ・温かい飲み物で身体をほぐす
- ・気になるところを少しだけ片付ける
- ・外の空気を吸いに短い散歩をする

そんな小さな習慣でも、心がふっと軽くなる瞬間が生まれます。

寒さが厳しい季節ですので、体を冷やさないよう、温かくしてお過ごしください。

乾燥や風邪も気になる時期ですので、こまめな水分補給もおすすめです。

体調や生活の中で少しでも不安なことがあれば、どうぞ遠慮なくお声かけください。

私たちも、皆様が安心して冬を過ごせるよう、日々の小さな変化にも寄り添いながらサポートしてまいります。

ちなみに、冬は“気温差による疲れ”が出やすい季節でもあります。

暖かい部屋から寒い廊下へ移動するだけでも、身体には想像以上の負担がかかります。

これを「ヒートショック」といい、血圧が急に変動しやすくなる原因ともいわれています。

入浴前に脱衣所を少し温めておく、トイレで暖房を利用する、首元や足首を冷やさないなど、ちょっとした工夫で予防につながりますので、ぜひ取り入れてみてくださいね。

皆様にとって、2026年が笑顔の多い、穏やかで健やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。やしのきりハビリ訪問看護ステーションは、皆様の暮らしに寄り添い、安心のお手伝いができるよう努めてまいります。

2026年もどうぞよろしくお願いいたします。



1月予定

※交通事情により15分程度、時間が前後することがあります。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 (元日)	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 (成人の日)	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

