

すずらん日和

2025年度
冬号

あけましておめでとうございます



午年である2026年のすずらんのテーマは

「躍動」

すずらんらしい、温かさと専門性をもって

利用者様・仲間・そして地域

に向けて頑張っていきます。

代表 稲本理恵

訪問エリアが広がりました！



都島区

守口市

旭区

城東区

鶴見区

(※一部地域を除く)



新規 ご依頼

お待ちしております！



〒535-0031 大阪市旭区高殿4-22-34-2階

訪問看護ステーション

TEL 06-6958-3920

FAX 06-6958-3921

ケアプランセンター

TEL 06-6955-5664

FAX 06-6958-5553

学術集会



(宮本看護師)



R7年11月 学術集会に参加してきました!

今回の発表は、利用者さんご家族が快く了承してくださった事、そして日々の現場で得た学びを分かち合う機会をいただいた事、すべてに深く感謝しています。

改めて、私は現場が好きなんだと実感できる機会でもありました。

さらに発表までの準備期間も、勤務時間の中で資料づくりの時間をいただいたり、当日も会社みなさんが応援に駆けつけてくださったりと、“チームとしての支え”を全身で感じる日々でした。

こうして受け取った温かさを、これからまた現場へ循環させていけるように…

これからも、一人ひとりの暮らしに寄り添いながら、丁寧に積み重ねていきます!

暮らしに活かす 薬膳コラム 《新春編》

新年を迎え、寒さが最も厳しくなる時期です。お正月の生活リズムの乱れや食べ過ぎ、冷えによって体のエネルギー(気・血・水)が滞りやすくなります。特に冬は「腎(じん)」が弱りやすい季節です。冷えや疲れを溜め込まず、温めて巡らせる養生で一年を元気にスタートさせましょう!

Q.こんな症状ありませんか?

- ✓ むくみやすい・トイレが近い
- ✓ 手足や腰・お腹が冷えやすい
- ✓ 年末年始の食べ過ぎで胃腸が重たい
- ✓ やる気が出ない・気分が落ち込みがち
- ✓ 朝起きるのがつらく、だるさが抜けない

“冷え”
“気力低下”
“胃の弱り”
のサインかも!!



おすすめ食材



- 身体を温め生命力を補う食材：黒豆・黒ごま・くるみ
山芋・えび
- 胃腸を整える食材：大根・かぶ・白菜・蓮根・おかゆ
- 巡りを良くする香り食材：みかんの皮(陳皮)
しそ・ゆず・ねぎ
- 冷え対策におすすめ：しょうが・にんにく・シナモン



ワンポイントアドバイス



(看護師：宮本)

新春は冷えと生活リズムの乱れが出やすい時期です。夜更かしや冷たい飲食物を控え、温かい食事・入浴・軽いストレッチで「腎」をいたわりながら、一年を元気にスタートさせましょう!

すずらん広報委員会



ホームページ

HP・インスタも
見てね!

すずらんの
マスコット



♡さくら♡



インスタグラム