

つながる Letter

第69号 令和7年7月発行



4月から新しくつながる訪問看護リハビリ
ステーションの仲間に加わりました！
『作業療法士』の勝矢早咲です🌸
よろしくお願いします！

簡単ですが、自己紹介をさせていただきます☆



【出身】福井県大野市

幼少期は山と田んぼに囲まれてのびのび過ごしたので、少しマイペースです(笑)
有名な食べ物はいくつかありますが、私が好きなのは「おろしそば」です！
機会があれば一度食べてみてくださいね😊
福井から岐阜に引っ越して、今年で10年目に突入していますが、まだまだ知らないことが多いので、ぜひおすすめの場所があれば教えてください！！

【趣味】

- ・ 食べること
(よく友達とランチやモーニングに行きます！)
→おすすめのお店があれば教えてください！
- ・ 映画鑑賞 ・ 散歩

作業療法士としては、今年で7年目になります。
以前は、病院勤務をしており経験を積んでまいりました。病院勤務時も、数年訪問リハビリを経験しました。その時に、より在宅でのリハビリに興味を持ち、アットホームな雰囲気と周囲との関わりを大切にしている当ステーションに惹かれて、入職しました。未熟な部分も多いですが日々成長していきたいと思っています。

よもぎ



担当させていただいている利用者様と屋外歩行をしているとよもぎや梅の実をよく見かけます。利用者様は幼少期から地元の道端でよもぎを取ってきて、匂いをかいでいたそうです。香りで気持ちがすっきりするようで、屋外歩行時は毎回よもぎをちぎって匂いをかいています👉名前はよく聞きますが、皆様は、『よもぎ』といったら何が思い浮かびますか?? 今回は、よもぎにこういった効果などがあるのかなと気になり調べてみました。

皆様にもご紹介させていただきます☆

【含まれる栄養素】…「ビタミン」「食物繊維」「葉緑素」「カリウム」

【効能】…浄血・増血作用、コレステロール値の改善、がん予防、便秘改善・予防、デトックス効果、冷え性改善

よもぎは、いくつもの効能・効果があり健康にとってもいい作用をしてくれるんですね！

利用者様は、よもぎ風呂に入ったり、お茶にして飲んだりしていたそうです！健康的で素敵です🌸



【脳トレ】ヒント：子供の成長を祝う行事

Q：文字ならベクイズ

「ゴ」「チ」「サ」「シ」「ン」

—— 前回の答え ——

Q：朝に食べると一番メリットがありそうな貝

答え：あさり

つながる訪問看護リハビリステーション

〒502-0916

岐阜市西中島4丁目2番8 中日本アパレル1階

TEL 058-214-9077 FAX 058-214-9088

Email info@tsunagaru-kango.jp

HP <https://tsunagaru-kango.jp>

