

つながる Letter

第 83 号 令和 8 年 9 月発行



はじめまして♪
7月から新しく『つながる』の仲間に入りました！
『作業療法士』の 塩崎真由 です♪
よろしくおねがいします☆

簡単ですが、
自己紹介させていただきます◎

私について



【出身】養老郡養老町

小さい頃から身体を動かすことが大好きで、
小学 3 年生から兄の影響で野球を始め、
中学・高校はソフトボール一筋の生活をしていま
した！！

子どもの頃から背が高く、保育園のクラスでは頭
ひとつ飛び抜けていました！最近 1 cm 伸びて
いたことにはびっくり！174 cm になりました！！

現在は 3 児の母で毎日育児や仕事に奮闘してい
ます！休みの日は子どもたちと虫取りやプール
あそび、公園へ出かけることが多く、毎日とても
にぎやかです☆！！



好きなこと ・ 好きなもの



絵を描くこと



マラソン



山登り



写真を撮ること



甘いもの



犬と遊ぶこと



もし「一緒だよ！」という方がいましたら、
ぜひお話できると嬉しいです♪



作業療法士としては、今年で 13 年目になります。

以前は病院や介護老人保健施設で勤務していました。よりご自宅での暮らしを支えるリハビリに携わりたいという思
いから、つながる訪問看護リハビリステーションの一員に加わるようになりました♪

訪問リハビリはまだ新米なので、未熟なことが多いかと思いますが、よろしくお願い致します！！



○転倒予防のために

まだまだ暑い日は続きますが、少しずつ秋への季節が変わる時期ですね。暑さによる体力低下や運動不足は、足腰の
筋力低下につながる可能性があります。日々の生活の中で、立ち座りや歩く時間を意識して、無理なく身体を動かしま
しょう！また転倒予防には筋力だけではなく、住環境を整えることも大切です！元気に過ごすために、できることから
少しずつ取り組んでみてくださいね♪

【脳トレ】

Q：寝ている間も脱がないものは？

—— 前回の答え ——

クルマはひっくり返るとどんな形になるの？

答え：マルクなる（丸くなる）

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>

