

まちのナースステーション 通信 NO.15

2020年
5月号



まちのナースステーション八千代は、
2020年5月10日で9周年を迎えました

ごあいさつ

(株)まちナース 代表取締役 福田 光宏



平素は、皆様より温かいご支援やご理解を頂きありがとうございます。
新型コロナウイルスの影響で、ご自宅にいる事が多くなっていると思いますが、いかがお過ごしでしょうか。私たちは、『最悪の状況にならないよう、日々できる事を行っていく。一人一人の取組が大きな力に変わる』をスローガンに、感染予防しながら、訪問看護等の各サービスを提供できるようスタッフ一丸となって取り組んでいます。安心して外出でき、皆様が笑顔で過ごせる日常が戻ってくることを願っています。引き続き宜しくお願いいたします。

生活不活発に 気を付けましょう

新型コロナウイルス感染流行により、感染予防のため外出を控える方が増えています。そのため、生活不活発による健康への影響が心配されています。**手洗い**を中心とする感染予防をしながら、できるだけ以下の事に心がけましょう。

運動

動かない時間を減らし、自宅でもちょっとした運動を!!



栄養

バランスよくしっかりと食べて、栄養をつけましょう!!



口腔

毎食後の歯磨きで、お口を清潔に保ちましょう!



交流

人との交流はとても大切です。直接会えなくても、電話などを利用して交流しましょう!



共生社会を目指して
地域と共に生きる

まちナースでは、地域に向けた取り組みを続けて
います（今年度は、新型コロナの影響で、予定が変更に
なることがあります）

■グリーンカフェ

まちナースでは、開設当初より、
大切な方を亡くされた地域の方が語
らう場を設けています。
（今年度は6月と11月に開催予定）



■むすんでひらいて夏祭り

むすんでひらいてを地域の方にも開
放して、夏祭りを開催しています。
毎年たくさんの方が遊びに来て下さ
います。（今年度は8月30日の予定）



■やちよどーんと祭り

地域のお祭りにも出店して、無料健康
相談やまちナースのPRをしています。
場所：八千代市総合運動公園
（10月17・18日の予定）



■コミュニティFMラジオ

「はい！まちのナースステーション八千代です」
第2・第4火曜日（午後2時～2時30分まで）放送中！
ゲスト出演して下さる方を募集中♪
リクエスト曲やメッセージもお待ちしております。
放送局：ふくろうFM（85.8MHz）インターネットでも
聞くことができます。ふくろうFMのホームページ
（fm296で検索）をご覧ください。



～地域交流スペース～ まちこカフェ

コロナが
落ち着いたら
遊びに来てね！

毎週水曜日にワークショップを開催してい
ます。内容は健康講座から手芸や調理など、
楽しい企画を考えております。

また、隔週の木曜日には、ゆりのきトレ
ーニング教室と吹き矢教室を開催しています。

他にも地域の方が主催する「がん哲学カ
フェ」や「聞き書き講座」（不定期）なども
開催されています。どなたでも参加できます
ので、ご興味のある方は、スタッフやまちの
ナースステーションまでご連絡ください
（担当 松本）

