

# 訪問看護便り

10月号

10月も終わりに近づき、ストーブのCMも始まっていますね。寒暖差は激しくなり体調を崩しやすいので、体調管理は難しい時期です。10月の旬の食べ物はサツマイモ、ニンジン、カブです。サツマイモは食物繊維が多くお通じの改善にも良い食材です。旬の食材をとることは、栄養素が豊富なので積極的に摂ってくださいね。

## T.K

病院勤めは長いですが、訪問看護は新人です。皆様が自分らしい生活を安心して過ごせるようにお手伝いさせていただきます。

### ★私の目標★

暑い夏が終わり涼しくなると食欲が増し、中年太り解消できず悩んでいます。体型が維持できるように努力していきたいと思っています！

## S.H

福岡より転居し病院勤務をしていましたが、北海道の方の優しさに触れ、訪問看護を目指し勤務しています。ご利用者様、ご家族の皆様の笑顔の時間が増えるようにお手伝いしていきたいです。よろしくお願いいたします。

## 《空き状況》

看護師、リハビリともに曜日にも空きがあります。

STも在籍しておりますので、ご相談・評価も可能ですのでご連絡お待ちしております。

東苗穂訪問看護ステーション

札幌市東区東苗穂9条3丁目1-33

TEL:011-790-3011