

12月号

皆さんこんにちは。

このところ降り続いた雪と寒さですっかり根雪になってしまいました。
つるつるガタガタ道なので、転んだりしないようお気をつけくださいね。
そして、地震も続いています。お水の備蓄や暖房器具等の確認をされた方も
いらっしゃると思います。今のところライフラインの乱れはありませんが、
体調に影響している方はいませんか？
クリスマス・年末などのイベントもあり、何かと忙しさが増すと思いますので、
体調にお気を付けください。
どうかこのまま落ち着きますように…☆☆

さて、今年もわずかとなりました。
皆さんにとってこの一年はどのような年でしたか？
良い事ももちろんそうでない事もあったと思います。
良かったこと、少し思い起こしてみましょう。
例えば…



転ばずに
過ごせた

美味しいものが
食べれた

風邪をひかずに
過ごせた

入院せずに
過ごせた

虹を見た

大笑い
した

便秘を
してない

家族が
増えた

若いわ
れた

友達に
会えた

…などなど、どうでしょう。当てはまることありましたか？
幸せの感じ方って人それぞれだと思いますが、良かったことを思い出し、
穏やかな気持ちで一年を締めくくると良いですね。

一年間大変お世話になりました。

どうか、皆様良いお年をお迎え下さい。★ 東苗穂訪問看護ステーション
来年もまたよろしくお願ひいたします。 所長 岩谷 範子 🧦



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

☎011-790-3011