

# みんなのこころ



平成18年 9月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

## 夏休みの出来事を聞いてみました！

### 『私の夏休み』

我が家の長男は今回、初めて4泊5日の長いキャンプへ行きました。初日から、私は寝坊してしまい、長男も、たたき起こされながらも、間に合い、出発していきました。かなりハードなキャンプだったのですが、一回り成長した様子で、疲れ果てて帰って来ました。少し男らしくなった長男を見て、私も成長しなければと思った夏休みでした。

看護師 佐藤 三千代

### 〈思い出深い夏休み〉

沖縄に行って来ました・・・行きは飛行機に乗り遅れ・・・帰りは欠航になり・・・帰りの車では、駐車場の券をなくしたと騒ぎ・・・東京へ帰るはずが、千葉方面へ向かってしまい・・・やっと家に着いたと思ったら、お土産を飛行機に忘れた事に気付きました・・・

看護師 中村 仁美

### “つばめ”

私の実家には毎年“燕”がやって来ます。今年も何羽もの雛が誕生しました。夏に帰省すると、雛たちはすっかり大きくなっており、飛び練習をしているかのようにあちこち飛び回っていました。来年も無事に帰ってきてほしいなあと思っています。

介護福祉士 田中 朋美

# みんなのこころ



平成18年 9月号

社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-910-6506

## 夏休みの出来事を聞いてみました！

### 『私の夏休み』

我が家の長男は今回、初めて4泊5日の長いキャンプへ行きました。初日から、私は寝坊してしまい、長男も、たたき起こされながらも、間に合い、出発していきました。かなりハードなキャンプだったのですが、一回り成長した様子で、疲れ果てて帰って来ました。少し男らしくなった長男を見て、私も成長しなければと思った夏休みでした。

看護師 佐藤 三千代

### 〈思い出深い夏休み〉

沖縄に行って来ました・・・行きは飛行機に乗り遅れ・・・帰りは欠航になり・・・帰りの車では、駐車場の券をなくしたと騒ぎ・・・東京へ帰るはずが、千葉方面へ向かってしまい・・・やっと家に着いたと思ったら、お土産を飛行機に忘れた事に気付きました・・・

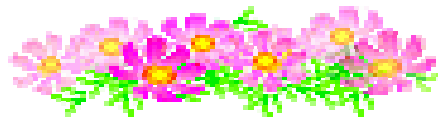
看護師 中村 仁美

### “つばめ”

私の実家には毎年“燕”がやって来ます。今年も何羽もの雛が誕生しました。夏に帰省すると、雛たちはすっかり大きくなっており、飛び練習をしているかのようにあちこち飛び回っていました。来年も無事に帰ってきてほしいなあと思っています。

介護福祉士 田中 朋美

# こんにちは 平成18年9月号



## ～\*PT 滝澤の ニコニコ体操\*～

いつも頑張っている、ちょっと疲れぎみの足に日ごろの感謝をこめて、足のむくみを解消すると  
言われている運動をご紹介しますと思います。

### 1) 足首を上にあげる・下にさげる練習です。

①足首を上にあげる



②足首は真ん中



③足首を下にさげる



### 2) 足首を回す運動

①足の親指と親指が近づく様に内回しをします。 ②足の親指と親指が近づく様に外回しをします。



### 3) 足の指を開いたり閉じたりする

①足の指を閉じる



②足の指を開く



おやすみ前やTVを見ながらなど、各10回ずつ、ゆっくりと動かしましょう。  
くれぐれも無理をなさらないように…。