# ツカザキ訪問看護ステーション
# 広畑・下手野通信 2026年1月号

## お知らせ

### 現在の空き状況です!

**看護師**



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

**PT・OT**



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

**ST**



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

**通所リハビリ** 余裕があります!
電話：079-230-4590

詳しくは
ホームページを
ご覧ください！


社会医療法人 三栄会
ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市
広畑区夢前町３丁目１番地１
（三栄会広畑病院　本館２階）
電話：079-230-4573
FAX：079-230-4584
営業時間：9：00-17：30
（日・祝除く）


## 皆様、新年あけましておめでとうございます。

**いつもお世話になっております。**
**平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。**
**利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させて頂きます。**
**ご確認よろしくお願い致します。**

1月号担当　看護師　大前です。

我が家では、毎年12月31日に1枚の色紙に、翌年の目標となる漢字を各自1文字ずつ筆で書いています。ちなみに、去年の漢字は、主人は「覚」（覚悟・資格取得の為覚える）私は「真」（人にやさしく真剣、真心、真実）長女は「磨」（技術、心、身体、行動力を磨く）長男は「柔」（柔軟）次女は「笑」（歓喜、受験に合格して）愛犬ココは「健」（健康）次女の彼は「戦」（受験に合格の為戦う）でした。色紙の裏に、目標を達成できたかなどの状況や反省を書き町内のとんどで焼きます。それがまた、翌年の漢字への思いが強すぎて、ほんと振り返りが無いに等しい家族もいたり（笑）かれこれ今年で 6 年目になります。大晦日はみんなで盛り上がりました。

今年の私の漢字は「気」です。なぜかと言うと、最近いろんなストレスがあって、自分の怒りの沸点が低くなってしまっているからです。周りにあたってしまっている時もあるからです。周りの人に不機嫌を解消してもらうような行動（八つ当たり）はしてはいけません。だからこそ、自分の機嫌は自分でとろうと考え「気」としました。年明けから、どうやって自分の機嫌をとろうかと考えています。太ると健康に悪いので、美味しいものを食べる以外で考えましょうと決めました。例えば、自転車でサイクリングするか（買い物程度の距離）？感動映画をみてワンワン泣こうか？お風呂で歌を歌おうか？山登りをしようか？ライブに行こうか？なんて考えるだけでワクワクして機嫌が良くなってきたように感じます。

自分で機嫌をリセットできたり、心の余裕を取り戻す方法を確立できると良いな～と思います。

今年の大晦日、色紙の裏面にどう書けるかは自分次第ですから、楽しみながら模索したいと思います。

皆様も、今年の漢字1文字目標を立ててみませんか？年の始まりから楽しくなりますよ！

お勧めします！！

皆様にとって幸多き1年となりますようにお祈り申し上げます。
本年も、ツカザキ訪問看護ステーション広畑　サテライト下手野
どうぞよろしくお願いいたします。