

鎌ヶ谷でずっとつながる。
だから、ずっと安心。

やましな 通信

Vol.69

2022年5月
やましな訪問看護
リハビリステーション発行

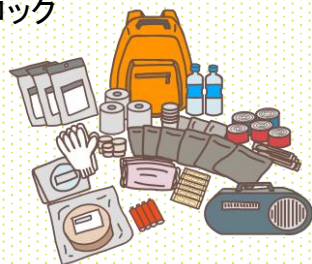
やましな訪問看護



いざという時のために災害に備えておきましょう！

最近地震が多いですね。地震などの自然災害はいつ発生するかわかりません。万が一のときにも慌てず対処できるよう防災対策はとても大切です。

- ① 防災用備蓄の確認・・・非常食や飲料水の賞味期限を確認します。非常食は賞味期限の長い缶詰やレトルトを用意し、賞味期限が近いものは新しく交換しておきましょう。
 - ② 非常用持ち出しバックの確認・・・食料や飲料水以外に常備薬、貴重品や絆創膏、着替え、スリッパ、タオル、ウェットティッシュ、ライト(電池の確認)、モバイルバッテリー(充電の確認)、ラジオなどを用意。
 - ③ 住居の環境点検・・・家具は固定して転倒防止の対策を行い、扉が空かないようロックをつけるなどの工夫をしましょう。
 - ④ 避難経路・避難場所の確認・・・各自治体のハザードマップを確認しましょう。
 - ⑤ 安否確認方法を話し合う・・・ご家族同士で安否確認方法や集合場所などを事前に話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル171を活用すると便利です。
- これを機に、今一度防災対策について考えていただけたらうれしいです。



スタッフ便り

やましなスタッフが交替で書いています♪

昨年ハマッていたヨガですが、ここ数か月やれていません。寝る前にストレッチとして本当に簡単なポーズを取るくらいで、すぐやめてしまいます。どうしたものでしょう…気分がのらないのです。その日のニュースをみながらヨガしたり、好きな曲をかけてみたりしますがう～ん、やっぱり気分が乗らない。よし、ぜったいヨガやるぞ！
頑張れわたし！

事務員 瀧口郁子



今まで骨折や病気に縁がなかったのですが、今回腰椎麻酔による大掛かりな膝の手術をすることになりました。術後は自由が利かない膝との闘いですが、そんな中、ブログで可愛いやましなキッズを見るとほっこりとした気持ちになり元気を貰えます。昨年末よりお休みを頂いており申し訳ない気持ちでいっぱいですが、キッズの子ども達とまた遊べるようにしっかり治して必ず復活します！みんな待っててね～♪

保育士 中台真樹



スタッフおススメの店 ～森のカフェ はやしみず～

道野辺にある雛子水公園となり「森のカフェ はやしみず」に行ってきました。その日は春らしいポカポカ陽気で、心もウキウキしながらお店に入りました。お店を切り盛りしているステキなご夫婦に迎えられ、眺めの良いテラス席に案内していただきました。ここが鎌ヶ谷ということを忘れてしまうような美しい緑の景色に得した気分♪ちょうどその日の朝、今年初めてカワセミが来たというのでランチを待っている間も眺めていましたが、残念ながらカワセミには会えませんでした。お店に入るまでの道にもたくさんの花が咲いており、自家焙煎コーヒー、パンやパスタ、手作リスウィーツと、メニューも豊富でどれもとても美味しかったです。四季折々の景色を楽しみながらリフレッシュしたい方は、ぜひ足を運んでみてください。〈作業療法士 内藤美奈〉



鎌ヶ谷市
道野辺本町2-17-6
TEL050-3696-8843
営業時間11:00-17:00
定休日 日、月、火曜

ステーションの近況
(4月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師12名 理学療法士4名 作業療法 1名 言語聴覚士2名／保育士3名

ヤマシナグループは、リフォームと訪問看護リハビリステーションが連携し
お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをさせていただきます。

ヤマシナ商事は、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社。
丁寧な対応、きめ細やかな主婦目線のご提案が好評です。



お庭が負担だと感じていたら 「庭じまい」を考えませんか？

安心

安全

快適

最近の手入れもせずに放ったらかし！
雑然とした庭を何とかしたい…



庭づくりに精を出した頃もあったけど、今では草むしりも億劫に…。これからの季節、雑草に寄ってくる蚊にも悩まされそうですね。高齢で庭の管理ができなくなり維持管理に手を焼いている方も多いのではないのでしょうか。せっかくの庭を負担に感じてしまっていたら、それは「庭じまい」を考えるタイミングかもしれません。※庭じまいとは…庭から不要な庭木や庭石を取り除き、手入れが楽で綺麗な状態を保てる庭にすること。

庭木の処分

「残す庭木」「処分する庭木」を分けましょう。庭木が隣家や電線まで伸びてしまっている場合は伐採、抜根、剪定などをして処分します。

庭石撤去

そのまま置いておく方が多いですが、大きな庭石を撤去したい場合は重機で運んだり、運べる大きさになるまで粉碎したりします（処分費用がかかります）。

その他

庭池を埋める、コンクリートを打つ、人工芝を敷く、雑草が生えないように除草シートを張る…など、さまざまな方法でそのお宅に合った庭づくりができます。



施工事例

人工芝にすることで雑草除去作業から解放され、つまづく心配もない安全で快適なお庭になりました。冬でも青々とした芝は道路からの目線もリビングからの眺めもきれいですね。

砂利地から
人工芝へ



テラスを設置し
おしゃれ度アップ！

ただ庭じまいをするだけではなく、外構リフォームによってドッグランにチェンジしたり駐車場にしたりと、庭の手入れに悩まされることなく土地を有意義に使えるようになります。綺麗な状態を保ち、新たな活用ができるよう、自分に合った庭じまいをしていきましょう。

お庭でお困りの方はヤマシナスタッフまでご連絡ください！



Yamashina
ヤマシナ商事



0120-427-137



やましな
訪問看護 リハビリステーション

(事業所番号：1262690089)

TEL 050-6865-7757
FAX 050-6865-7758

〒273-0123 鎌ヶ谷市南初富4-13-40



(事業所番号：1252600190)

重症児デイサービス
キッズやましな

TEL/FAX 047-402-6430

