

訪問看護ステーションTOMO城南 開所に向けて

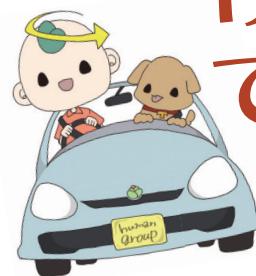
福岡市のほぼ中央にある、城南ステーションは福岡市民の森として親しまれている油山の麓にあり、自然豊かな場所に事業所があります。地理的にも福岡市のほぼ中央にあるため、どこに行くにもアクセスの良い所です。そうした場所にTOMO南の城南サテライトとして、2020年12月に運営が始まりました。これまでリハビリ職種が中心になつて城南サテライトを運営していましたが、今年4月のステーション開所を目標に、1月より2名の看護師。2月に1名の看護師を採用し、4月にはもう一人の看護師を迎える予定で、開所に向けて着々と準備を行つてているところです。

新たなステーションも24時間対応体制で、人員は看護師4名・理学療法士2名でのスタートとなります。また介護保険はもとより医療保険・精神科医療も含め介入できる事業所を目指しています。今までリハビリ職が中心だったことで、手が行き届かなかつた24時間のケアや生活に寄り添つた支援をさらに手厚く出来るよ

うになります。また、これから徐々にスタッフ一人一人のこれまでのスキルが、訪問看護で在宅に活かせられることでみえてくると思います。

更に、それぞれが持つている力を引き出せるように。また、皆が気持ちよく仕事ができ最高のパフォーマンスができるよう、環境を整える事が私に課せられた役割だと実感しています。そうすることで、地域で選ばれる訪問看護ステーションに成長していくのだと思うのです。

笑顔の絶えないお互いに切磋琢磨し、何よりも「利用者様とご家族様のために、そして仲間と自身のために」：「こうした想いが実現できる、訪問看護ステーションを目指していきた



管理者 日原智子

無料
開催中!

ピラティスオンラインレッスン!

毎月第1・3土曜日 16:00～

毎月2回オンラインでの無料ピラティスレッスンを実施中！

TOMO利用者様やケアマネさん、ご紹介頂いたお友達もOK！どなたでもご利用頂けます。画面を通じてアドバイスしながら行うので、初心者でも安心。運動不足の方、お気軽にご参加ください！

..... 開催予定日(変更になる場合がございます)

4月2・16日、5月7・21日、6月4・18日



お申し込みは
QRコードからLINE登録、
もしくはスタッフまで

ZOOMにて
実施のため
URLを
お送りします



2022秋予定 クリニック開設のお知らせ



医療法人音花会は、福岡市中央区六本松エリアにて、内科・呼吸器内科・在宅療養支援診療所「音花(おとか)クリニック」を開院する運びとなりました。現在は、今秋の開院に向けて、クリニック建設をはじめ、各種準備を進めているところでございます。

「プロの集団として常に意識を高く持ち、最高のサービスが提供できるよう研鑽すること」
「人と人との繋がりを大切に共に支えあい地域社会に貢献すること」

当グループの理念をもとに、福岡エリアの訪問看護ステーションTOMO、訪問歯科診療のTOMOデンタル、ウェルケア部門(パーソナルジム・ピラティス・鍼灸治療・栄養部門)と連携し、地域の関係機関の皆様と協力し、地域医療に貢献できるように、患者様・利用者様により良いサービスをご提供出来るよう、一層の努力をしていく所存です。

親しみやすく身近なクリニックを目指し、今後は医師によるオンライン勉強会なども企画しております。今後ともよろしくお願い致します。



管理栄養士
おすすめレシピ

春の五目きんぴら

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

材料

- たけのこ千切りカット ……1袋
 - 春にんじん …… 1/4本
 - 新ごぼう …… 1/2本
 - セロリ …… 1/5本
 - セロリの葉 …… 適量
 - 芽ヒジキ …… 9g
 - ごま油 …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ3
 - 濃口しょうゆ … 大さじ3
 - 砂糖 …… 小さじ2
- 調味料 ④



作り方

- ボウルに芽ヒジキと水を入れて10分置く。たけのこ千切りカットは水洗いする。
- 春にんじんは千切り、新ごぼうはさがき、セロリは縦半分にし斜めカット、葉はざく切りに。
- 熱したフライパンにごま油を引き、①②の具材を強火で炒める。
- 具材に火が通ったら調味料④を加えて完成!

栄養
豆知識

たけのこ

低カロリーで食物繊維が豊富!食物繊維は腸の掃除をし便秘改善効果が。またたけのこに付いている白い粉はアミノ酸の一一種であるチロシンで、脳の活性効果が期待できます。

春にオススメのツボ

春になると緑が芽吹くように、人間の身体も冬に溜め込んだ不調を外に出そうと活発に働きはじめます。一方で昼夜の温度差が激しく生活の変化も多い時期なので、身体も心も不安定になりがち…



太衝

イライラ解消・ストレス発散
頭痛・眼精疲労や充血



足の親指と人差し指の骨が交わる、少し手前の凹んだところ

「太衝」は上に昇った熱を下に降ろす作用があります。頭に昇ったイライラを発散して鎮静化。しっかりとツボ押しするとリラックス効果になります♪ベルガモットなど柑橘系のアロマオイルでマッサージすると気の巡りも良くなり、さらにOK!

編集員
より

一際寒かった冬が終わり、今年の春はより暖かく感じますね。長年の運動不足を解消すべく、最近スクワットを始めました!ジョギングに挑戦するつもりだったのですが、いきなりだと膝を痛めるよと助言いただき…コツコツ筋力アップからスタートです。

編集部員 澄川