

## 感謝

東海道五十三次ど真中の二十七番目、袋井市出身です。ご縁があり、横須賀に嫁ぎ子育てと仕事の両立は大変でしたが、最初の勤務場所の健康管理センターで育てて頂いたようなものです。シオン保育園初の入園児としてやんちゃ坊主の面倒を見て頂いた先生方にも頭が上がりにません。その後外来・十八年ぶりの病棟と浦島太郎状態でしたが、こども皆様のお陰で日々頑張ることが出来ています。多くの方に支えられて今があるのだと本当に感謝しています。この恩返しは笑顔で勤務を続けることと勝手に解釈しそのために、とつ

ても痛いリンパマッサージに耐え、意外と美味しい青汁を飲み、休みの日には千円以内のランチで（おすすめの店を教えてください）心身のリフレッシュをします。

追伸、病棟で好評の竹輪巻きです。お摘みにどうぞ。

衣笠病院本館四階病棟  
看護主任 吉井 加代子



## えんがわ在宅 ひとくちメモ

### 春を見つけない 行きませんか

この冬は、思いがけない大雪が続き、雪かきにご苦労された方も多かったのではないのでしょうか。慣れない雪かきに筋肉痛が出てしまいました。利用者を訪問しては、体操・運動の大切さをお話している身でありながらと反省しました。その上、こたつでテレビや本を読んだりと同じ姿勢が続いたせいか、首が痛くなりました。安定した良い姿勢は”臀部に胸や頭が乗り、筋肉に余分な負担がかからない”ことだそうです。それにより肩こり・腰痛予防にもなる上、この正しい姿勢で歩くと楽に歩けるそうです。これからの時期、道

端や生け垣に春を見つけない出かけてみませんか。ちょっと姿勢を見直しながら。体力作りや日光浴、そして出会いありと一石何鳥になるかな・・・。

衣笠病院ケアセンター

介護支援専門員

久保井 康子



一月下旬から二月にかけて開花する早咲きの河津桜。見に行こうと思っていたら、いつの間にかソメイヨシノの開花時期になってしまいました。