

スタッフのお気に入りミュージシャン

デビュー20周年時のリーフレット。

みなさんこんにちは。今回は私の好きなミュージシャンを一人、紹介したいと思います。馬場俊英さん。埼玉県出身の53歳、男性のシンガーソングライターです。ご存知無い方も多いとは思いますが、実は紅白歌合戦にも出場したことがある凄い人なんです。心地の良いメロディはもちろん、どこまでも前向きな歌詞と、ファン一人一人の事を思いやる優しい人柄が最大の魅力だと思います。



外出もままならず、イベント等の延期や中止が相次ぎ何かと思うように過ごすことが難しい昨今ではありますが、音楽の力で元気になりましょう！

スタッフ H

大阪城野外音楽堂コンサート、ファンによるジェット風船飛ばし！



今回の広報誌では、当ステーションの利用者様が描かれたオリジナルイラストを挿絵として使わせていただきました！ご協力くださり本当にありがとうございました！今後もこのような取り組みを行い、みなさんと一緒になって楽しい広報誌を作っていきたいと考えております。挿絵はもちろん、投稿案でも結構ですので、ご興味のある方はお気軽にスタッフへお問い合わせください！

LIFEDESIGNには、4月からPSW（精神保健福祉士）が在籍しています。生活で困っていること、制度やサービスについての聞きたいことがあればお気軽にお問い合わせください。事前に訪問スタッフにお伝えいただければスムーズです。場合によっては訪問に同行し対応させていただきます。

LIFEDESIGN公式ページQRコードを読み込んでいざアクセス！



LINE



Facebook



ブログ

Facebook・LINEからステーションブログやホームページにリンクもできます。

訪問看護ステーション LIFEDESIGN (ライフデザイン)

〒630-8357 奈良県奈良市杉ヶ町86-8

MiRA1BLDG. III 3F

☎ 0742-22-1325 FAX 0742-95-5322

ホームページ <http://www.houmonkango-lifedesign.com/>



L

ライフデザイン ニュースレター

LIFE DESIGN

newsletter

Spring
Vol.14
2020

巻頭

徹底抗戦！

当ステーションのコロナウイルスに対する感染予防策について

特集

当スタッフもチャレンジしています！

外出自粛対策！

自宅でできる気分転換

コラム

音楽で元気に！

スタッフのお気に入りミュージシャン

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

最近、テレビを見ても『コロナ』、新聞を見ても『コロナ』、訪問看護スタッフが口にするのも『コロナ』・・・と世間はコロナ旋風に湧き上がっています。緊急事態宣言が解除となり、治療薬も承認され、抗体の検査なども充実し、少しずつ終息に向かっていくように思いますが、まだまだ油断は禁物！もうひと踏ん張りが必要な状態と思われます。

当ステーションも感染予防に努めながら、日々訪問活動を継続しております。お互い、感染予防を意識しながらも、出来るだけ変わらない医療サービスを提供していきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

また、4月から新しいスタッフも増え、新体制のLIFEDESIGNとしてスタートしました。今後新たな試みにもチャレンジしていきますので、ご期待ください！

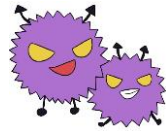


今話題のこの妖怪(?)の正体とは...?

当ステーションのコロナウイルスに対する感染予防策について

当ステーションでは、継続して安心した訪問看護を提供出来るように以下のような取り組みを行っています。状況に応じてみなさまにご協力をお願いすることもあるかもしれませんが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いします。

- ◇スタッフのマスク着用、手指アルコール消毒の実施。
- ◇訪問時に最初に検温・バイタル・最近の体調について確認をします。
- ◇ご本人、ご家族に体調不良な兆候がある場合は、短時間での訪問になることがあります。
- ◇長期間の体調不良、ご本人の周囲に感染が疑わしい人が発生した場合、カウンテクニクによる訪問を検討します。
- ◇感染の疑いが高い場合、電話訪問での対応もおこないます。



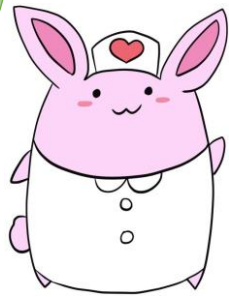
☆電話訪問について

新型コロナウイルスの影響で、訪問が受けられない人、訪問を受けたくても不安が強くて受けられない人に対し、ご本人・ご家族の了承のもと医師の指示があれば電話訪問が可能になります。ご希望される方は、一度スタッフまでご相談ください。



こんな姿で
現れてもビックリ
しないでね！

症状で不安
になったら、
窓口にご相談
しましょう。



新型コロナウイルス感染症 相談窓口一覧

| 相談窓口 | 電話番号 | 対応時間 |
|------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| 奈良県帰国者・接触者相談センター ※感染が疑われる症状の方専用 | 0742-27-1132 | 平日8:30~17:15 休日10:00~16:00 |
| 奈良県郡山保健所 | 0743-51-0194 | 平日8:30~17:15 |
| 奈良県中和保健所 | 0744-48-3037 | 平日8:30~17:15 |
| 奈良県吉野保健所 | 0747-52-0551 | 平日8:30~17:15 |
| 奈良県内吉野保健所 | 0747-22-3051 | 平日8:30~17:15 |
| 奈良市保健所 | 0742-93-8397 | 平日8:30~17:15 |
| 奈良県庁 | 0742-27-8561 | 平日8:30~17:15 休日10:00~16:00 |
| 厚生労働省 | 03-3595-2285 | 9:00~21:00 |

新型コロナに便乗した 給付金詐欺に注意

①ATM(現金自動預払機)の操作を
お願いすること



②給付のために、手数料の振り込みを
求めること

給付金に関する事で
総務省や奈良市・奈良県(またはその委託事業者)が
これらのお願いをすることはありません!

総務省・都道府県などを名乗る
疑わしい電話・郵送・メールが届いたら

- 奈良市消費生活センター
0742-34-4895
- 最寄りの警察署または
警察相談専用電話(#9110)
に連絡を!



まだまだ感染
予防は続けま
しょう!

外出自粛対策！自宅でできる気分転換



昨年末より肉体改造に取り組んでいる代表。
普段はジムでトレーニングしていますが、休
業中なので自宅トレに変更です。自重トレと
チューブトレで継続中！愛飲のプロテインは
ストロベリー味♪日頃からたんぱく質を意識
した食生活で筋力upを目指しています！まだ
まだ変化する身体にご注目ください！



写真は当スタッフが作り上げた“手作りマス
ク”です。ハンカチや手拭いの生地を手縫い
やミシンで丹念に仕上げました。
もはや外出時には必須となったマスクですが
このように自作をすれば愛着も湧きますし、
お気に入りの洋服と合わせて
みたりするのもまた一興！

工夫一つで楽しみ方は広がると思います！

スタッフ Woody



頭スッキリ！イガミの簡単なんちゃって座禅のやり方

あぐらをかいて、うっすら目を開け、少し前方の床をボーっと
眺めて、ボーっとします。たったそれだけです。



ポイントは「無」になろうとしないこと。色んな
考えや思いが湧いて出てくるのは必然です。「あ、
いま私はこんなこと考えてるんだ」と、人ごとの
ように気づき、前方の床に意識を戻すことを繰り返
します。考えに引っ張られたりしても失敗では
ありません。気づいたら戻すだけで良いのです。
日常生活の中に微笑みが増えることうけあいです。

↑ポイントさえ押さえればこんな感じでも効果あります笑