

# 「おひなまつり」を開催します！



## フォレアスだより

当ステーション練馬石神井支店では、この度NPO法人福祉サロン様と協力し、「おひなまつり」を開催いたします。

おひなまつりは今年で2回目、地域住民の自宅を開放して、近隣の方々の自宅に眠るひな人形を持ち寄り、飾りつけなどを行います。前夜祭ではちらし寿司が振舞われ、開催期間初日はひなまつりの歌を歌うなど、楽しい催しも行われる予定です。

主宰する福祉サロン代表の藤田庄子さんは「ひな人形をみて地域の方に元気になってもらいたい」とのこと。参加無料。前夜祭3月1日

(土)、開催期間3月2日～20日  
(開催時間10時～15時)。練馬区石神井台2-8-43。



写真はイメージです。

NO.1  
2025.2

「フォレアスだより」は訪問看護の認知向上を図るために発行する当社広報誌です。

企画・編集:  
フォレアス  
訪問看護  
ステーション

### 今月のインタビュー



井原 亜沙子

フォレアス  
訪問看護ステーション  
代表・管理者  
がん化学療法看護  
認定看護師

#### ステーション立ち上げのきっかけは？

がん化学療法看護認定看護師として総合病院で働く中で、患者様の自宅生活を支援したいと思い、立ち上げました。

#### どんなときにやりがいを感じますか？

利用者様から御礼や励ましの言葉をかけていただいた時に、やりがいを感じます。苦勞もありますが、自分がやることが報われたなと感じます！

#### これからの目標は？

利用者様一人一人がご希望される生活を大切にし、より安心してお暮らしいただけるようにしたいですね。看護の他、終活などでお困りの方にも支援できるように、ネットワークを広げていきたいです。



年始に訪れた韓国にて。辛い物に目がなく、年がら年中辛い物を食べています。

### イベント情報

2月9日(日) 10:00～

八方ふさがり冷や汗避難体操  
@ひばりが丘公民館

2月20日(木)、3月21日(金)

スマホ個別相談会@西東京市役所  
田無第二庁舎1階

2月10日(月)～2月28日(金)

あるチャレ(あるこでチャレンジ)※歩いた距離に応じたポイント付与、プレゼントあり。

※西東京市役所HP「イベント情報」より抜粋。詳細は西東京市役所へお問い合わせください。

### 訪問看護師の『元気ライフ』

#### 「寝ているはずなのに眠い」

～冬の睡眠対策～



睡眠に関する様々な研究によると、就寝時間は一年を通して変わらないものの、冬は日の出時間が遅くなり、太陽からの光の刺激が入る時間が遅くなるため、起床時間が遅くなるそうです。夏の方が室温が高くなることもあり、「冬は寒くて眠りにくい」というデータは特に無いそうです。

よって、睡眠対策として「眠りにつきやすい生活習慣」と「寝室の環境」が大切になってきます。冬にぐっすり寝て朝すっきりおきるためには、就寝前のぬるめ(38～40度位)の入浴や厚めの敷き布団と、肩まで覆う掛け布団を使用するとよいでしょう。起床後は、太陽の光をたっぷり浴びると目覚めがよいそうです。是非試してみてくださいね。



### 突然現れた訪問サントア!?

クリスマス前後では、私たち訪問看護師はサントアクローズに扮して、ご利用者様を訪問させて頂きました。入浴支援のご利用者様からは、「サントアさんがお風呂に入りに来てくれた!」とお喜びになり、ご家族様も、玄関先で大変にっこりされていらっしゃいました。



笑顔をお届けできたことは、私共にとっても最高の喜びとなりました。日頃外出の機会が少ないご利用者様には、少しでも季節感を味わって頂けるように、そして私たちの訪問を楽しみにして頂けると嬉しいです!

### 終末期の利用者様をケアするご家族の想い

「ご自宅で最期を過される場合、ご家族様から、「少しでも食べたい欲しいが痰が増えて苦しさにつながらないかが心配。」とのお言葉を頂くことがあります。ご利用者様自身が希望を伝えることができない場合、ご家族様が代わって決めなくてはならず、次第にご家族様の心理的ストレスも大きくなっていきます。

#### 利用者様に想いを寄せる

正解が分からない中、私たちはご利用者様の視点に立ち、そしてご家族様だけに決断を委ねること無く、一緒に考える姿勢を持つことを心がけています。ご利用者様はもちろん、そのご家族様にも寄り添った看護を心がけております。



当ステーション所属の司法書士による「終活コラム」を掲載するコーナーです。

#### 単身・一人暮らしの高齢者が増加

内閣府の統計によると、日本の総世帯に占める、65歳以上世帯の割合は49.7%（令和3年）を占め、そのうち一人暮らしの方は約22%に上ります。平均寿命の延び等により、今後更なる上昇が見込まれます。

#### 身近に頼れる人がいない不安

一人暮らしの方の場合、日頃の生活は何とか過ごせても、医療や介護、金銭の管理などの課題が生じた際に、相談できる相手がいないといった問題が生じやすくなります。また、現時点では問題なくとも、いざというときに頼れる人がいないといった、将来に対しての不安を感じる方も

多くいらっしゃいます。そうした方々にとっては「頼れる相談相手」を見つけておくことが大切になってきます。

#### 定期的に人と会う習慣が大事

定期的に人と会う事で、脳の活性化に良いのはもちろんのこと、様々な情報を得ることもできます。また、行政サービスを活用して、自宅にボランティアの方が定期訪問を行ってくれるなど『見守り』も安心につながります。自宅にこもりがちで冬だからこそ、思い切って誰かと会う事からはじめてみてはいかがでしょうか?



井原 哲也

司法書士・FP2級  
趣味：サッカー・スクラッチアート

### 管理者だより

2024年8月に、私たちはフォレアス訪問看護ステーションを西東京市ひばりが丘にオープンし、ご利用者様や地域の関係者・事業者様とのご縁を頂きながら、日々活動を行っております。当ステーションの活動内容や、私たちの「活動への想い」などを、より多くの方に知っていただきたいとの考えから、このたび『フォレアスだより』を発行することといたしました。

皆様の気持ちが明るくなり、心待ちにして頂けるように、原則毎月1回発行出来るように努めて参ります。(管理者 井原亜沙子)

### 美しい『大和言葉』で想いを伝える

#### しょうのう ご笑納ください

～贈り物に一言添えたいとき～

年末にお世話になった方へお歳暮や贈り物を渡した方も多いのではないのでしょうか? 添え状を加える人も少なくなりますが、たとえ短い文章であっても一言添えると、相手に気持ちが伝わりやすくなりますね。しかしそのようなときに「つまらないものですがお受け取りください」などと「つまらない」という言葉を使ってしまいがちです。

この場合は、「どうぞご笑納ください」といった表現をつかうと、より贈った方に想いが伝えられます。「笑納」は「つまらないものですが、笑って納めてください」といった意味が込められた言葉で、畏まりながらも親しみが感じられる表現です。大切な方へ贈り物を贈るとき、是非思い出していただけると嬉しいです。