

# 月刊 なゆき



## ◆梅雨が来るぞ～対策◆

～なゆきスタッフ編 その2～

### 趣味の和太鼓

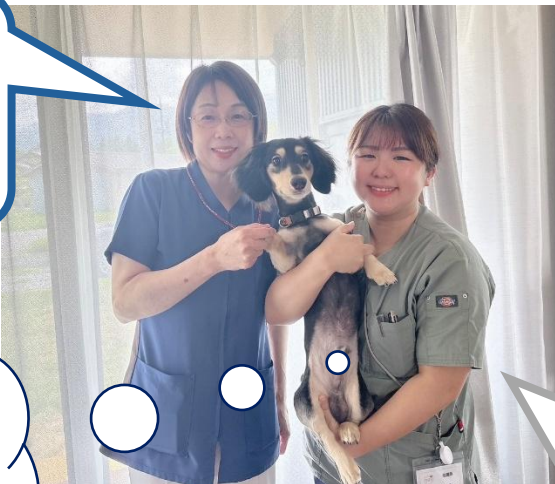


～私のストレス解消法～

- ◇ 全身運動で体幹が鍛えられ、体力向上！
  - ◇ 集中力や記憶力も必要で、脳の活性化！
  - ◇ 力強く叩くことで、ストレス解消！
  - ◇ 和太鼓の音は、リラックス効果もあります！
- 看護師 加納

私は筋トレが好き！  
筋トレの成果を感じることが喜びです。  
看護師 福澤

番犬びび  
1歳になりました。  
吠えてしまうのは  
番犬の悲しいサガ…  
お許してください。



～私のストレス解消法～

- ◇ 好きな音楽: 米津玄師さん、ジブリソング・BGM
  - ◇ モチベーションが上がる歌: LECCA さんの My measure
  - ◇ 好きな言葉: 頑なに突っ張る「頑張る」ではなく、顔が晴れる「顔晴る」であれ！
  - ◇ 気分転換方法: 丁寧にコーヒーを淹れて、ゆったりと味わう  
胡坐の上に愛犬をのせてアコギを弾く
  - ◇ 好きなこと: 読書、ジブリ映画をみる
- 看護師 竹澤

発行番号 16

6月号 2025年

訪問看護ステーションなゆき

TEL: 0265-93-3192

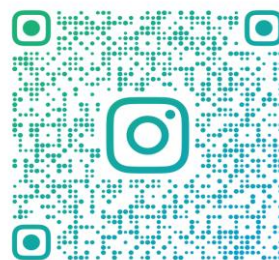
Mail: 2023nayuki@gmail.com

### なゆきに新しいスタッフ が入りました！！！！

5月から看護師のパートさん1名  
6月から事務員1名加わりました。  
お電話口に男性の声での対応が多くなると思いますが、よろしくお願いいたします。ご紹介は7月号で。

なゆきの Instagram

フォローをお願いします♡



@2023NAYUKI