

月刊 なゆき



世界メンタルヘルスデー

～大切にしたいあなたのつばやき～

発行番号32

10月号 2026年

10月10日は世界メンタルヘルスデーです。

こころの健康は特別なことではなく、毎日の暮らしの中にあります。「疲れた」「話を聞いてほしい」「元気が出ない」。そんな気持ちに気づくことも、自分を大切にする一歩です。無理に頑張ろうとしなくても、深呼吸をひとつ、窓の外を眺めてみる、誰かにひとこと話してみる、そんな小さなことでこころは少し軽くなります。なゆきは、あなたの声を大切に、

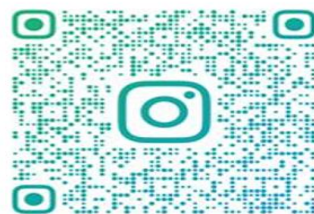
これからも一緒に考えていきます。

訪問看護ステーションなゆき

TEL:0265-93-3192

Mail:2023nayuki@gmail.com

なゆきの Instagram



@2023NAYUKI

10月のリカバリールーム

家族心理教室

:10日土曜日(空きあり)
14時～16時

ビジョンヨガ

:3日、24日(土)
10時～11時半



マインドフルネス

:2日(金)10時～11時半
5日(月)16時～17時半
16日(金)10時～11時半
26日(月)16時～17時半

新入社員紹介 その3

看護師 宮脇さん
入職:2026年9月

駐車技術(狭いところに車を停めることも多くて...)と、たくさんある覚えること全般に苦労しております、
「家族」についてもっと学びたいと思っています。そして、楽しい時も辛い時も、変わったり変わらなかったりしながら、隣にいられる存在になれるよう頑張ります！



あなたのおそばにも なゆき をひとつ。



個性豊かな看護師たちが、
それぞれの持ち味を活かしながら、
地域で活躍しています。