

2023年
1月号 No.5

サルビア訪問リハビリ新聞

発行日：令和4年1月15日 発行者：医療法人社団英世会 介護老人保健施設サルビア
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

富士山



高幡橋周辺からの撮影 2023年1月6日

今年の願い事・抱負・目標

*今回は新年を迎えた事もあり、訪問リハの利用者さんや家族に、新年の抱負・願い・目標を聞いてみました。今年も良い年になりますように。

利用者

- 日々、楽しく生活する（楽しく過ごせるよう意識する）
- できる範囲で坂を含む散歩を続ける
- 少しでも歩けるようになりたい
- 家での生活を続けたい
- 元気にコーラスを頑張る
- 夫への感謝や笑顔を忘れないようにしたい
- 行きたいと思っている場所に行きたい
- 家族円満。健康第一
- 一日一日を頑張る
- 麻痺した腕がもっと動けるようになってほしい

■家族が健康に過ごせますように

■家族と一緒に過ごせる時間が少しでも長く続きますように

■長生きできるように頑張ります。目指せ百歳！

■歩き続けられるようリハビリをやっていききたい

■このまま家で生活をつづけられるよう、できることを頑張っていきたい

■友達と楽しくお話しできるよう元気になりたい

■お家でのんびり生活を続けたい

家族

■スケッチを続けたい

■妻が杖を使ってウォーキングができるようになってほしい

■誤嚥性肺炎の防止。夫を介護するという気持ちが続けられるように努める

訪問リハビリ職員

■ 佃 文王

四季や行事を楽しむ、新しい事に挑戦、5kgの減量

新型コロナウイルスの影響で楽しみが減っています。そのよ
うな中でも改めて今年は家族と
四季や行事を楽しんでみよう
と考えています。

また私個人としては、まだ三
十代の為、新しい挑戦をして
みたいと考えています。ダイエ
ツも継続し、子供と元気に遊
べる体作りをしていきます。

■ 渡邊 健次

健康的な一年を過ごす

コロナ禍になり、お休みの日
は自宅で過ごすことが多くな
りました。家の中でゴロゴロし
ちになりネット動画などを見る
ことが多く、口さびしくなると
お菓子の食べ過ぎやお酒を飲
みすぎてしまうのが気になり
ます。

今年は、食べ過ぎや飲みすぎに
気をつけて、一時間以上散歩し
健康的に休日が過ごせるよう
心がけたいと思います。

■ 竹沢 美香

継続すること

新たな年となり寒気厳しいこ
のころ、皆さまいかがお過ごし
でしょうか。

今年の私の目標は「継続する
こと」です。筋トレや貯金、仕
事や趣味の勉強を頑張って継
続していきたいと思っています。
少し欲張りな目標かもしれませんが、
今だからこそ頑張れるこ
とや楽しめることもあるので、
感染症の収束が見えないからこ
そ、ワーク・ライフ・バランス
を充実させて心強く今年も頑
張っていこうと思います。



編集部員のつぶやき

一 等前後賞を合わせて十億円。
年末ジャンボ宝くじの当選金額
である。本当に当たる人はいる
のかと思う程、宝くじは三百円
へと姿を変えていく。ただ年末
ジャンボ宝くじくらいは買うか
と時々購入しており、今回の年
末ジャンボ宝くじも購入。そし
て毎回ぼんやりとだが当たった
らどうしようと考えてる。現在で
あれば、まずは子供の養育費を
貯金しようと思ってる。ただ
それ以外で何に使いたいかと考
えると難しい。美味しい物が食
べたい、贅沢な旅行がしたいと
の欲は浮かぶが、なかなか十億
円の使い道を考えるのも大変で
ある。

ところで最近、欲は大切だと思
う事がある。いくつになっても
できる事なら欲を持っていた
い。

主な欲には食欲、睡眠欲、性欲
がある。それ以外には理論に
よって考えや表現が異なるもの
の、承認欲、生存欲、優越欲、
達成欲、支配欲、服従欲、物欲、
名誉欲、倦怠欲、所属欲等様々
な欲があるようだ。新たな年を
迎え、改めて自分の欲と向き合
い、どのような一年にしてい
きたいか。今月号は様々な人の今
年の目標を載せている。今年の
年末も「良い一年だった」と言
えるようになっていたい。

訪問リハ新聞編集部 佃文王

今年も
いよいよ
お楽しみ
願います