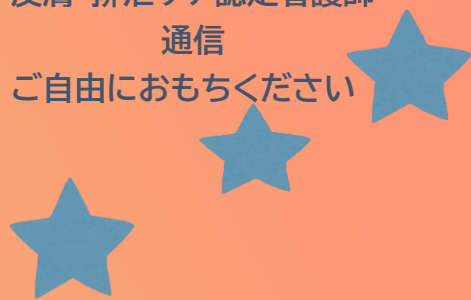


wata ame

【わたあめ】

国立病院機構宇都宮病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
通信
ご自由におもちください



No.15 2023.11. 発行

2023年 11月 *running stargazer*

西を往く 煌めくオリオン 追いかけて

写真:国立病院機構宇都宮病院

【宇都宮病院に集う各地の人々】

【コトリと編集後記】

仲良くしてね！秋田県民 SHOW

看護の日「川柳大会」優秀賞はこちら

西を往く 煌めくオリオン 追いかけて

私の朝は5分間(!)のジョギングで始まります。

日が昇れば灼熱の世界だった夏がおわり、今季節

は西の空にオリオン座を見ることができます。急に

こたつが恋しい気温になり、フレイル予防のジョギ

ングも、人間ドッグ日を待たずにくじけそうな気配。

でも、私には目標にしたい人達がいるのです。

今年もグランドゴルフ大会の救護班として参加

させていただきました。参加者の皆さんは65歳

以上、年配の方だと90代とのこと。人工芝の上を

颯爽と歩く皆さんのお姿は、スポーツ選手のように

背筋がぴんと伸びていて、カッコいい!



寒い季節に気を付けることは、温度差が大きい

ところを行き来することです。血圧の急激な変化に

よって心筋梗塞や脳卒中を起こすことがあります。

運動する前には、関節や筋肉をほぐして準備運動を

しっかり行います。外での運動は、日の出ている

温かい時間に防寒対策をして出かけましょう。

私も寒さにうちかつ、強い心と体を目指したい・・・。



【宇都宮病院に集う各地の人々】

仲良くしてね! 秋田県民 SHOW

秋田県民と仲良くなりたい方必見です!

秋田県民は、秋田美人という言葉があるように、男女とも色白で高身長 of 美男や美女が多いといわれます。

秋田男子の性格は照れ屋な傾向があり、営業など外回りよりも公務員などが適職といわれます。秋田女子は逆境に強く、難しいこともやり遂げるためキャリアウーマンで成功も。

そんな秋田女子は、引っ張ってくれる男性に惹かれやすい傾向。俺様タイプでも寄り添える忍耐力があり、夢を熱く語るヤンキーの隣にいる美女は、みな秋田出身? 男性は、裕福な家庭育ちが多く、女性は家庭を守るという意識強い傾向。またイケメン揃いのため、地元では目立たなくとも、他県に出るとモテまくる人もいます。

秋田県民は酒豪が多い為お酒の話のほか、世界遺産の白神山地の話題でお近づきになってはどうでしょうか。

【 コトリと編集後記 】

看護の日「川柳大会」優秀賞はこちら



看護の日に川柳大会を行うことは、初めての試みでしたが、たくさんの素敵な句が寄せられました。

厳正な審査で選ばれし優秀賞は・・・

(ラーメン好き)さん による一句、

「トクホ飲み 追加で頼む 小ライス 」など全3句が選ばれました。(ラーメン好き)さんには「トクホ☆ドリンクセット」が授与されました。

皮膚・排泄ケア認定看護師 土田 桂子
バックナンバーはこちらから

国立病院機構宇都宮病院 HP URL <https://utsunomiya.hosp.go.jp>