



青い鳥通信10月号



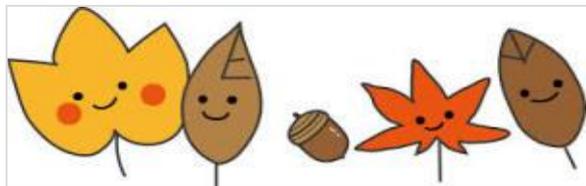
青山訪問看護ステーション

<秋バテしていませんか？>

この時期は、日中は暑さが続く一方で、夜や朝方は急に冷え込みますね。気温変化があるので体調が安定しにくいなんて方も多いのでは。

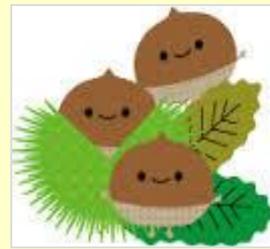
そういった日々が秋バテを引き起こしてしまいます。

急な変化のため体を冷やしてしまい、結果、風邪をひいたりしてしまうことに…。



<生活習慣の立て直しをしよう>

- ・たっぷり休んでのんびりとすごそう
- ・衣替えなどを行い、夏から秋への気分替えをしよう
- ・温かい食事、温かい飲み物をとろう



看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	△	△

- 空きあり。
 - △ 若干、空きあり。
 - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	○	○
午後 13:00~17:00	○	○	△	○	○	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中!!

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 2-5-14 TEL 072-952-4174
FAX 072-952-4175

青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8：45～17：30

管理者：山内

