



# 看護部通信



2024年1月

新年あけましておめでとうございます。  
今年辰年、「龍」は力強さを持っており、権力の象徴ともされている動物です。そしてそのような力が溢れ、活気づくような年になると言われています。当センターではシステム更新や新治療薬開始など新たな取り組みが盛り沢山です。新型コロナ感染症を乗り越えたように、看護部は団結力をさらに強くし、より良い看護サービスを提供していくために頑張っていきましょう。エイ♡エイ♡オー!!  
(看護師長会)

## 抱負

4病棟 M

昨年を振り返ると、何といたっても外せないのは、WBCでの日本の活躍に感動したことです。「あこがれるのをやめましょう」「あこがれては越えられない」という言葉を何度、耳にしたかわかりません。繰り返し聞くうちに、自分の限界は自分で作っているのだな、と気づかされました。身の丈に合ったものを選択する場面が多くなりましたが、何歳になっても新しいことに挑戦することで、人生はもっと豊かに楽しく、そして、自分を高めていけるのだと思いました。

今年は、何に挑戦しようか？家の中でできることばかり考えなくても、家から飛び出して、これまで会えなかった友人達と会い、食事を共にすることや、旅行に行くことも、もう少し気軽に考えてもいいかな？と思います。

誰かに誘われて、特段興味がなかったことも、案外やってみると楽しくなったりするのかもしれない。これまでは避けていたことも、挑戦してみれば乗り越えられるかも…。皆様にとって、豊かな1年となりますように。



## 寒〜い冬のご褒美ドリンク

4病棟 S

とある人気カフェの絶品ミルクティーレシピを紹介します。

\*ROYALMILKTEA\*

【材料2杯分】

ティーバッグ2個、お湯100ml、  
牛乳200ml、コンデンスミルク20g。

【作り方】

耐熱容器にティーバッグを入れ、上から98℃～100℃のお湯を注ぐ。蓋をして10分蒸らす。牛乳とコンデンスミルクを加え、電子レンジ(600W)で2分温める。お好みで塩やミントを入れても…。

よく混ぜ、ティーバッグを絞るようにして取り出す。カップに注ぐ。

是非、お試しを…

以前大きなストレスを抱えた際、ある方から教えて頂いたthreeT。

1. talk (話をする)
2. tea (一息つく)
3. time (時間が解決)

今年も様々なストレスがあると思いますが…。向き合いながらほっと一息、心の余裕をもち踏み張りましょう。

