

鎌ヶ谷でずっとつながる。  
だから、ずっと安心。

# やましな 通信

Vol.100

2024年12月  
やましな訪問看護  
リハビリステーション発行

やましな訪問看護

## 心待ちにしているクリスマス♪

今年のカレンダーも残り1枚となりました。12月は冬至、大掃除、紅白歌合戦に大晦日など、行事が目白押しですね。子どもたちが心待ちにしているのはやはりクリスマス！**キッズやましな**と**ソラーレ**もクリスマスに向けて準備をしています。『あわてんぼうのサンタクロース』や『きよしこの夜』などのクリスマスソングを聞いたり、鈴を鳴らし演奏をしたりしています。また手形や足形でリースやサンタの製作も楽しんでいます。

子どもの頃、クリスマスイブの夜は明日を楽しみに眠り、クリスマスの朝はワクワクしたものです。**キッズやましな**、**ソラーレ**の子どもたちもクリスマスへの期待とワクワクがいっぱい！その姿を見守るスタッフもまた笑顔であふれています。今年1年、毎日がんばった子どもたちには**はなまる**を。保護者の方々、地域の方々へ感謝を込めて…。皆様も素敵なクリスマスを迎えられますように。

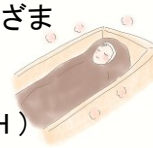


スタッフ便り やましなスタッフが交替で書いています♪

先月、ヤマシナ商事の秋まつりに子供2人と参加してきました。子供達はワークショップやキッチンカー、お菓子まきと、さまざまな催し物に大興奮！とても楽しんでいました。ワークショップではシャカシャカキーホルダーを作りました。3歳の息子は自分でできるかな？と心配になりましたが、サポートしていただきながら付けたいパーツを選んでいました。2人共とても素敵な作品ができたので、嬉しそうに見せてくれました。私も子供も楽しい1日を過ごしました。(看護師 I)



酵素風呂に行ってきました！酵素風呂とは、おがくずや米ぬかなどの有機物の発酵熱で体を温める乾式温浴です。滝のような汗がドバドバ出てデトックス効果が高く、お風呂から出たあとはカラダがポカポカと温まり心身ともにリフレッシュできました。継続して入浴を行うことで基礎代謝が上昇し、脂肪が燃えやすくダイエットにも良いそうです。他にも、血行促進による冷え性改善や肩こり・腰痛の緩和など、さまざまな効果を感じることができます。寒くなってきたので温活していきたいと思います！(児発管 H)



## スタッフおすすめの店

やまだ家

私のおすすめのお店は、白井市にある茹で上げ生スパゲティ「やまだ家」です。座席数11の小さなお店で、年配のご夫婦が2人で切り盛りしています。私は、海鮮バジルトマトクリームを注文したのですが、麺はもちもち、野菜や海鮮の具がゴロゴロ入っていて、ソースも絶品でした。パンのサービスもあるので、ソースをすくい最後まで堪能することができます。素材のうまみを引き出すようシンプルに調理しているらしく、お客様に素材を大切にしたスパゲティを食べていただきたいというご主人の想いが味に表れています。人気店のうえ、週4日、ランチ営業のみなので、待ち時間は覚悟して行った方が良いでしょう。パスタ好きの方は、ぜひお立ち寄りください。(理学療法士 T)



海鮮バジルトマトクリーム 1330円



ベーコンと生桜海老のペペロンチーノ1200円

営業時間  
木～日曜日10:45-13:00  
定休日  
月・火・水曜日  
食材がなくなり次第終了



ステーションの近況  
(11月末日現在)

〈医療スタッフ〉看護師18名 理学療法士5名 言語聴覚士2名／保育士3名

私達はリフォームと訪問看護リハビリステーションを連携し  
お客様の暮らしを豊かにするお手伝いをいたします。

ヤマシナ商事は、鎌ヶ谷の地域密着型リフォーム会社。  
丁寧な対応、きめ細やかな主婦目線の提案が好評です。

ヤマシナ  
リフォーム



## 積雪に備え、お住いの地域に適したカーポートを選びましょう

近年、冬になって大寒波がくると大雪や凍結などによる事故のニュースが多くなって  
きました。鎌ヶ谷近辺でも記録的大雪があった年以来、雪の重みでカーポートやバル  
コニーが壊れたり、落雪による屋根材の破損があったりと、工事のご依頼も増えて  
います。今回はカーポート選びのポイントをご紹介します。

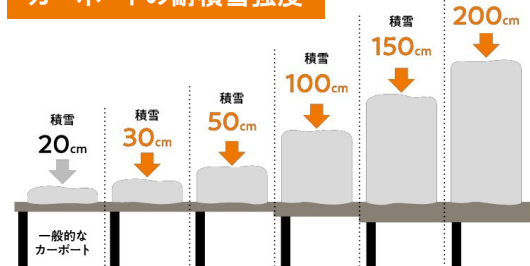


### 耐積雪

カーポートやバルコニー屋根などのカタログを見ると「耐積雪」とい  
う表記があります。これはカーポートなどが積雪の重さに耐えられる  
目安の数値で、耐積雪20～200cm相当の製品が選べるようにな  
っています。

温暖な千葉県では20cmまたは30cm相当を選ぶことが多いです。

### カーポートの耐積雪強度



### 雪おろしのタイミング

製品の選定で注意したいのは、雪おろしのタイミング。  
カタログ表記は降り積もったばかりの新雪で算出しており、この新  
雪を1とした場合、積雪の重みで圧縮された締雪(しまりゆき)は1.7  
以上、一度解けて再度凍り細かな氷が集まった粗目雪(ざらめゆ  
き)は2.3以上と、時間の経過とともに雪の重みも大きく変化します。



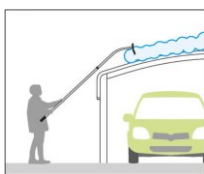
### 耐積雪20cmの場合の雪おろし目安

- 新雪・・・20cm以内
- 締雪・・・12cm以内
- ざらめ雪・・・8cm以内

カーポートは積雪量に対応した強度が選択の重要なポイントになり  
ます。それぞれの地域の積雪量を充分考慮し必要な強度を満たし  
たカーポートをお選びください。

☆便利な専用の雪おろし棒など  
も販売されています。

三協アルミ「雪おろし棒 おっとせいG」



雪おろしは早い段階にできるだけこまめに行いたいところですが、ご家庭の状況によってはより強度の高い  
製品にするなど検討も必要です。大雪の季節になる前に、ご自宅のカーポートやバルコニー屋根に不具合  
がないか点検し、取り替える際はぜひ参考になさってください。

お住まいに関するお悩みはヤマシナまでお問合せください！



**Yamashina**  
ヤマシナ商事



0120-427-137



(事業所番号：1262690089)

(事業所番号：1252600190)

(事業所番号：1252600299)



TEL 050-6865-7757  
FAX 050-6865-7758



TEL 047-402-6430  
FAX 050-6865-7758

やましな  
ホームページ  
はこちら！



鎌ヶ谷市南初富4-13-40



鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷1-2-14