

# あーむ さろん Arm Salon

第2号 2020.8

ごあいさつ

地域の皆さん、こんにちは。「アーム訪問看護ステーション祐天寺」管理者、アームエイブル株式会社 代表取締役の本田 亜佐美です。

2020年7月に弊社訪問看護ステーションが東京都に指定され、はや1ヶ月が経ちました。地域の皆様の医療・介護ニーズにお応えし、ご自宅での療養生活をお過ごし頂けるよう努めたいと大志を抱いてスタートしたものの、指定当初なかなか新規ご依頼を頂くことができず、改めて事業経営の難しさを痛感した1ヶ月でした。毎年全国で1,000件以上の訪問看護ステーションが設立されるものの、500件以上が何らかの理由で閉鎖や撤退をしていたのを不思議に思っていたが、今では身に染みて理解できます。弊社およびアーム訪問看護ステーションでは、その数が飽和状態に近づきつつある訪問看護業界において、より地域に寄り添った「ニッチ」なニーズ・ご要望・ご期待に対して、徹底的に注力して運営をして参ります。まだまだ訪問看護も使い方次第では活用できるということ、社を上げて取り組みますので、今後ともご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

2020年8月吉日  
アームエイブル(株) 代表取締役  
本田 亜佐美

## 8月度より新しい仲間が加わって、サービス提供の幅が広がりました!!



全員集合2020年8月3日(月)

### 村田 真奈美 【理学療法士】

出身地：北海道羽幌町(甘エビの名産地!!)  
趣味：ヨガ  
(全米ヨガアライアンスRYT200終了)

最近のマイブーム：居酒屋風おつまみの研究

経歴：北海道文教大学 人間科学部理学療法科 卒業  
平成22年 医療法人社団緑成会 横浜総合病院  
平成25年 ソフィア訪問看護ステーション駒場  
※平成27年度 PTOTST部門社長賞 受賞  
平成30年 青年海外協力隊にてソロモン諸島に派遣  
保健省テモツ州CBR科所属  
理学療法科開設、島内唯一のPTとして  
啓発活動、2年の任期後帰国  
令和 2年 アーム訪問看護ステーション祐天寺入職

### 豊田 奈穂 【看護師】

出身地：広島県府中市(味噌が有名)  
趣味：カフェ巡り・韓国ドラマ鑑賞  
今後やりたいこと：英会話・キックボクシング(身体を鍛えたい!!)  
資格：訪問介護員2級養成研修課程修了  
新生児蘇生法(NCPR)専門コース修了

経歴：独立行政法人国立病院機構  
呉医療センター付属看護学校卒業  
平成28年 独立行政法人国立病院機構  
福山医療センター  
看護部NICU病棟勤務  
各種リーダー業務担当  
令和 2年 アーム訪問看護ステーション祐天寺

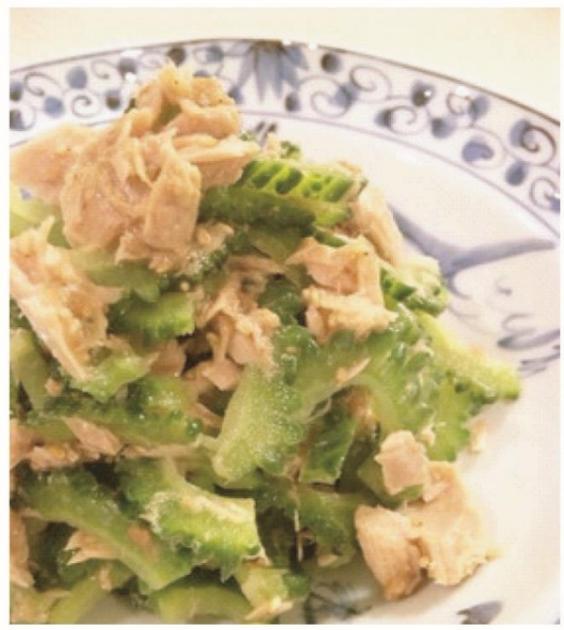
## 夏はビタミンC不足にご用心

ビタミンCといえば、風邪の予防や肌の美白、免疫力アップなど、さまざまな効能が知られており、不足することによって、様々なトラブルを引き起こす要因になる知られています。特に、夏の暑さや紫外線は体内の活性酸素を増やし、体内のビタミンCを消費します。そんな夏にピッタリの食材が **ゴーヤ** なのです!

ゴーヤの最大の特徴は豊富なビタミンC

レモン1個分の  
ビタミンC量20mg  
(100グラムあたり)

GO-ya-!!  
ゴーヤのビタミンC量約 **75** mg  
(100グラムあたり)



### 夏の元気サラダ「ツナ梅ゴーヤ」!! 酒の肴や箸休めに、サッパリ元気味。

- 材料 (3~4人分)
- ゴーヤ 1本
  - ツナ缶 1缶
  - すり潰した梅干 適量
  - みりん 小さじ1杯
  - しょうゆ 小さじ1杯
  - 白すりゴマ 小さじ2杯

- ① ゴーヤを薄切りにし、塩小さじ1/2 (分量外)を振り軽く混ぜておく。(この間にお湯を沸かします)
- ② 沸騰したら、①のゴーヤをそのまま茹でます。色が鮮やかになり、再度お湯が沸騰してきたらOK。水にさらします。
- ③ 苦いのが嫌な人は、水にさらす時間を長めに。(15分以上)
- ④ 梅干、みりん、各調味料を合わせておきます。
- ⑤ ゴーヤの水気をよく切り、軽く油をきったツナと④で合わせた調味料をあえます。

～美味しく食べる三か条～

- 一、ゴーヤは茹で過ぎるべからず。
- 一、ノンオイルのツナを利用する場合はごま油小さじ、1~2を加えるべし。
- 一、梅干量は種類や好みで加減すること。

好みで白ゴマをふって **完成!**

公式ホームページ

本田亜佐美  
Instagram

Blog  
新人社長 看護師  
アサミの漫遊記

アーム公式  
YouTube

当事業所が特に力を入れていること

お看取り

(緩和ケア)

呼吸器疾患

精神疾患

日曜のみ定休

(365日24時間対応)

## アムちゃんのLINE相談窓口



アーム  
café

聞きたいけど聞けない、  
話したいけど話せない、  
調べたけどわからない、  
そんなお話し、アムちゃん  
がお応えします。



アムちゃん  
出身地:奈良県

QRコードを読み取ってください♪  
「アームcafé」  
ID : arm-cafe

定休は  
日曜日  
のみ  
(24h対応)

アーム訪問看護ステーション祐天寺

☎ **03-6303-2417**

〒153-0052 東京都目黒区祐天寺2-15-7 サンタビル204号  
FAX : 03-6303-2418 E-mail : [info@arm-able.co.jp](mailto:info@arm-able.co.jp)

訪問エリア▶ 目黒区全域・世田谷区東部・品川区西部・渋谷区南部  
(祐天寺駅から半径2Km圏内が基本ですが、ご相談ください)

(FAX)

▲ **03-6303-2418** ▲

サービス問合せ・相談申込み書

アーム訪問看護ステーション  
祐天寺 担当 行  
☎ 03-6303-2417



申込日

貴事業所名

担当者

TEL

E-mail

### サービスご利用のお客様情報

	フリガナ	性別	生年月日	年齢
氏名	様	男・女	T S H R 年 月 日	歳

連絡先	住所 〒			
	TEL	FAX		
	E-mail			

主病名	
-----	--

必要なサービス(○で囲ってください)

清潔ケア・入浴介助・医療処置・褥瘡ケア・健康管理・  
服薬管理・その他( )

翌営業日中までに、折り返しご連絡致します。