



あけまして おめでとう

TOPICS



謹んで新年をお祝い申し上げます。旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。皆様、年末・年始はどのように過ごされましたでしょうか。行楽地へ行かれた方もいれば、TVを見ながらゆっくり家で過ごされた方も多かったのではないかと思います。日本には**1月1日に見る夢を「初夢」と言い、一年の風向きを占う風習**があります。最も有名なのが、**一、富士(=無事)二、鷹(=高い)三、茄子(=成す)**があります。実はこの続きがあるのをご存知でしょうか？
四、扇(=広がる)五、煙草(=煙がたちのぼる 運氣が上がる)六、座頭(=怪我がない)といわれ、蛇

やお金が出てくる夢も縁起が良いとされています。夢は浅い眠りの時(レム睡眠)に見ると言われており、現実とはかけ離れた状況である事が多いと感じませんか。それは浅い眠りの時には視覚や感覚、感情を司る脳が活動している一方で論理的な思考を司る脳の活動が低下しているからだそうです。
人生の1/3は睡眠が占めていると言われております。心地よいお気に入りの寝具や環境でぐっすり質のよい睡眠を取り今年も元気に過ごして行きましょう。

(たいら)

健康レシピ

RECIPE



まるであま〜いトマト?

栄養たっぷりの柿セラダ

料理のポイント

柿がかための時はフライパンで少しソテーするとまた違った美味しさを楽しめます。

材料 (1-2人前)

柿	1個
レタス	1/4個
レモン汁	少々
粉チーズ	少々
ポン酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- 1 柿を剥いて、くし切りにし、レモン汁をかける
- 2 レタスを洗い、水を切って食べやすい大きさに手で千切る
- 3 ポン酢とオリーブオイルを合わせよく混ぜる。(ドレッシング)
- 4 全てをボールに合わせ、混ぜて味をなじませる
- 5 お皿に盛り付け、粉チーズをふりかけて完成



📧 柿にレモンをかけるとびっくりするくらいおしゃれな美味しさに! 干し柿で作っても美味しいですよ。栄養たっぷりの柿で免疫アップ! ぜひ食卓に取り入れてみてください。

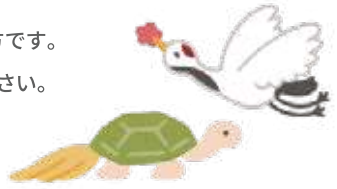
✂️ You are what you eatを信念に、大阪市内で有機野菜とスパイスを使った多国籍家庭料理を作っています。主に音楽イベントや間借りレストランで提供しています。QRコードからInstagramをぜひチェックしてみてください!



Instagram

illness 今月の病気の話【課題の分離】

「自分の課題」と「相手の課題」を明確に分けて、それぞれに責任を持つというアドラーが提唱した考え方です。子育てや夫婦関係、職場の人間関係など対人関係すべてにおいて役立つ考え方ですので、一度お試しください。



●メリット

- ①心理的安定：他人の行動や考え方に振り回されなくなることで、心の安定を得ることができます。
- ②人間関係の改善：相手に期待しすぎたり、自分の責任を相手に押し付けることがなくなるため、人間関係が円滑になります。
- ③自己成長：自分の課題に集中することで、自己成長の機会が増えます。

●課題の分離のコツ

・自分の課題と相手の課題を明確にする

相手の課題： 相手の行動、思考、感情など、自分がコントロールできないもの
自分の課題： 自分の行動、思考、感情など、自分がコントロールできるもの

・相手に期待しすぎない

相手に変わってほしいと願うのではなく、相手を受け入れる

・自分の行動に責任を持つ

結果がどうであれ、自分の選択と行動に責任を持つ

・他人に振り回されない：

他人の意見を参考にしながらも、最終的には自分で決断する

●気をつけてほしいこと

無関心： 相手の課題に共感しサポートすることは大切です。無関心とは異なります。

完璧主義： 自分の課題についてはできる範囲で取り組みれば十分です。

新しい一年、
良い人間関係を
築いて一年に
なりますように。



days 今は何の日？

1月11日 「鏡開きの日」



お正月にお供えした鏡餅を無病息災を祈って食べる日です。「鏡」は円満を、「開く」は末広がりを意味しているそうです。お餅を美味しく食べて、今年一年の健康を祈っていきましょう。

word 心にひびく一言

自分の居場所なんて、
自分で決めればいいんだよ

坂本龍一

quiz 脳活クイズ

今年の干支にちなんで、ヘビ（蛇）に関するなぞなぞです。

- 第1問 ヘビの口をひねったら何か出てきた。それは何？
- 第2問 ヘビがイモになったら、どんなイモになるでしょう？
- 第3問 ヘビが料理をしたら、甘くなる？それとも辛くなる？
- 第4問 ヘビと一緒に住むかどうかを、考え中の人ってどんな人？



12月号の答え

- Q1. 地球
(119=1位地球)
- Q2. 1回
(99-1は98になるので、99から1引けるのは1回のみ)
- Q3. 薬（指）

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーションアス 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・デポ 205 号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーションアス 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里 1-3-5 十三パークサイド・ダイワ 101 号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

