



天高く馬肥ゆる秋、食欲の秋、スポーツの秋・・・

人それぞれ、秋の楽しみ方があるかも知れませんね。なにか新しい趣味にチャレンジするのもいいかも知れません。今月は、洋裁という趣味に目覚め、素晴らしい作品を仕上げられたご利用者様を紹介したいと思います。ストレス解消がうまく出来ず、感情のコントロールが難しかったNさんは、洋裁に集中することで頭の中を空っぽにし、作品が出来ていく過程を楽しむことができ、ストレス解消のスキルを獲得されました。次はリュックサック作りに挑戦するそうです。みなさんも、何か夢中になれることを探してみませんか？

(松平)



秋の楽しみ方

TOPICS

健康レシピ

RECIPE



材料はすべてコンビニで！

簡単すぎる豆腐グラタン

調理時間：10～15分

材料（1人前）

- ・豆腐 1パック（150gの小さいやつ）
- ・シーチキン 1/2缶くらい
- ・粉スープのもと
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 適量
- ・胡椒 適量
- ・ミックスチーズ 好きなだけ

7ノールのポタージュがおすすめ

作り方

- 1 豆腐は軽く水切りしておく
- 2 耐熱容器で豆腐を崩しポタージュ粉と混ぜる
- 3 シーチキン、マヨネーズを加える
- 4 塩胡椒で味を整える
- 5 チーズを好きなだけかける
- 6 オープンで7分ほど加熱

料理のコツ・ポイント

3 の具材は、ベーコンや電子レンジでチンしておいたキノコを入れてアレンジするのもおすすめ！



大伴ゆめ

はじめまして！ 月30軒食べ歩く大阪グルメライター大伴ゆめと申します。兵庫県豊岡市の田舎で生まれ、大学時代は山口県に住み、現在は大阪市内でWEBライター兼ディレクターとして働いています。SNSで関西の美味しいグルメ情報を発信しているのでぜひQRコードからチェックして見てみてくださいね♪



Twitter(X)



Instagram



TikTok



目を大事にしていますか？

電子カルテやスマホの操作。業務・プライベートに目を酷使されておられることと思います。

長時間の電子機器操作は、目の疲れ・渴きだけでなく、肩こり・気だるさや、些細なことでイライラしたり、クヨクヨしたりといった心身への影響をもたらす一因となります（VDT症候群）。また、脳は人は五感を使い情報処理をしています。そのうち約8割が視覚からの情報と言われています。現代人が一日に収集する情報は江戸時代の人の約一年分といわれており、日々過ごすだけで脳疲労を生じやすい状態といえます。目を労わることは脳を労わり、ひいては業務効率改善やこころの健康にもつながります。

簡単にできる目のケアについてご紹介したいと思います。

- ①まばたきの回数を増やす
画面を注視していると知らないうちにまばたきが減っています。意識的にまばたきするだけで目が休まる時間が増えます。
- ②目を温める
ホットアイマスクや蒸しタオルで目の周りを温めることで目の血流が改善します。

- ③目薬をさす
ドライアイの方は定期的に点眼するだけで劇的に目の疲れが改善することがあります。潤いが持続するタイプ、刺激が少ないものなど自分に合うものをお選びください。
- ④ブルーライトを低減させる
ブルーライトをカットするメガネを使う（100均にあるものでも十分か）と思います。

目は心の窓ともいいます。すっきりした目で日々を過ごすためにも、多忙とは存じますが、ご自愛ください。

days 今日は何の日？

11月5日 縁結びの日



島根県、縁結び観光協会が制定。旧暦10月（新暦11月頃）、出雲大社に全国の神々が集まり縁結びなどの重要事項について会議をするとされています。「いい（11）ご（5）えん」の語呂合わせもあり、この日に制定されました。みなさまにも良いご縁がありますように...

word 心にひびく一言

本当に苦しかったり悲しかった時に
まず欲しいものは
「正論」よりも共感や寄り添う心。

スロガー tokurenaさん

quiz 脳活クイズ

10月号の答え

第1問 ③西日本

旧暦の10月、亥の月に行われる収穫祭りです。亥の子の祝いとも言われ、主に西日本で行われる行事です。東日本で行われる十日夜と同じ行事だと考えていいでしょう。この行事では、イノシシの子供に似せた餅である「亥の子餅」を食べて子孫繁栄や無病息災を祈願します。

第2問 敬

7月～10月の祝日の頭文字です。□には敬老の日で「敬」が入ります。

第3問 リンゴを取った女性の一人がカゴごと持っていったから。

リンゴを取る＝カゴから出すという発想に疑問を抱くことができるかがこの問題を解くカギとなっています。

ま
ち
が
い
さ
が
し

阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪
阪阪阪阪阪阪阪阪阪阪

わたしたちは明日への歩者
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歩者
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

