



福祉でつながる

TOPICS



2023年11月18日に尼崎市で開催された「ミーツ・ザ・福祉」というイベントにボランティアスタッフとして参加してきました!

「ミーツ・ザ・福祉」とは“障がいのある人もない人も一緒になって楽しめる場をつくろう!”という思いをもとに、2017年から毎年進められているイベントです!

福祉事業所や整骨院、就労継続支援施設などが集まり、食べ物やゲーム、クラフト雑貨などの屋台が約60店舗並びました!中には有名なパン屋さんやラーメン屋さんも参加しており、大行列!私たちスタッフも美味しく頂き、ゲームや買い物などプライベートの様に楽しめました!また、特設ステージでは放課後等デイサービスに通う子供たちの元気いっぱいのダンス、

身体に障がいのある方たちの歌や演奏も繰り広げられ、会場をより一層盛り上げていました!

当日は風が強く、天候が心配されていましたが、参加者の強い思いが伝わったのか徐々に太陽が会場を照らし、大きな問題もなく終了することが出来ました!このようなイベントが開催されることで、様々な人が地域や全国の障がい福祉を知ることができ、また障害の有無によって分け隔てられることなくお互いを尊重し合える素晴らしい機会になるのだと改めて感じました!!

皆様も、美味しい物を味わったりゲームやステージを楽しみながら福祉について知っていきませんか?? (鶴田百合恵)

健康レシピ

RECIPE



コンビニ飯も満足度120%に!

中華風あんかけ肉まん

調理時間: 5分

材料 (1人前)

肉まん 1個
おろししょうが 適量
中華だし 適量
好きな具材 適量
水溶き片栗粉 小さじ1程

野菜やわかめなど

作り方

- 1 肉まんを深めの皿にいれてレンジで温める(温かければそのままOK)
- 2 小鍋に水・中華だし・おろししょうが・千切りにした野菜を入れスープを作る
- 3 一旦火を止め水溶き片栗粉をいれ混ぜてから弱火でとろみがつくまで火にかける
- 4 肉まんに 3 のあんかけをかけた後完成!

料理のコツ・ポイント

材料を集めるのが手間な時はセブンイレブンのふかひれスープ(フリーズドライ)で代用しても◎しょうがは入れた方が美味しいよ!



大伴ゆめ

🍡 とろとろの餡でいつもの肉まんがグレードアップ♥
✂️ 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みてくださいね♪



Twitter(X)



Instagram



TikTok

illness 今月の病気の話【正月太りについて】



明けましておめでとうございます

正月休みも明けお忙しく過ごされておられることと思います。さて、今月は病気ではなく正月太りについてお話させて頂ければと思います。ゆっくり休み美味しいものを食べ...それだけで終わればこんな幸せなことはないのでしょうか、体重や体型に影響が...。早めにリセットしてしまいましょう。

リセットの仕方

①食事をコントロールする

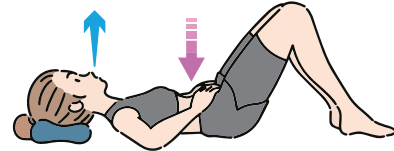
一般的に過剰な摂取カロリーが脂肪細胞に変化するまで48時間。体脂肪として身体に脂肪がつくまで2週間といわれています。早めに食事量を減らすことが王道です。但し、**タンパク質やビタミンB群、食物繊維はしっかり摂り、代謝や排泄機能を良好に**保つこともお忘れなく。

②保温

食べすぎでなく、冷え・代謝の悪さから生じるむくみが原因のことがあります。**手首・足首などを保温**することで身体の熱が逃げにくくなり代謝がよくなります。

③運動

運動する時間がない方もおられると思います。**ドロイン（お腹を凹ませその状態をキープ）**などはいつでもどこでも簡単にでき、ウエストに作用するのでおすすめです。



④睡眠

睡眠時間が短縮するとグレリン（空腹感が強くなるホルモン）が増加し、つい食べてしまうといった状況に陥りがちです。**早寝早起きはダイエットにも効果**があります。

今年もみなさまと一緒に利用者様をサポートさせて頂けるよう、まずは私たちの健康を大事にしたいとい今回のお題となりました。本年もよろしくお願い申し上げます。（皆い）

days 今日は何の日？

1月12日 いいねの日



自分や他者にエールを送る機会を作ることで、送った人ももらった人も心が温かくなって小さな幸せが増える日にする事が目的で令和3年に認定されました。あなた自身や頑張るあの人にエールを送りませんか？

word 心にひびく一言

いくらのおろくても構いませんよ
大切な事はいつでも前を向いて
自分の道を歩く事ですよ。

相田みつを

quiz 脳活クイズ

第1問 暗号を解読して下さい。

下下下 下下 上下上 上下 下下下 上下

第2問

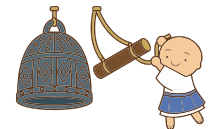
1本の紐の両端をそれぞれの手でつかみ、どちらの手も離さずに結び目を作るにはどうすれば良いでしょう？

12月号の答え

問1. 朝

問2. 108回

108は人間の煩惱の数と言われており、その108の煩惱を払って新しい気持ちで新年を迎えられるように、108回叩かれるようになりました。大晦日のうちに107回叩き、最後の1回を年が明けると同時に叩くのが一般的とされています。



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

