



ア  
ス  
か  
ら  
の  
お  
知  
ら  
せ

訪問看護ステーション

# アス通信



2024  
月号



## 春の訪れを一気に感じる3月

ひな祭りやお彼岸といった古くからの習わしがあり、桜の開花ニュースが報じられます。自転車で訪問していると、各区の開花状況を直で感じる事が出来る楽しい季節です。しかし、花粉の飛散情報が年々激しくなり、思っきり春の空気を吸う事が出来なくなってますね。

私の春と言えば、国民的春フェス?「春のパンまつり」。シールを集めて点数に達すると必ず白いお皿がもらえるお得感!今年も参戦しております。ヒストリーを検索すると1981年開始で今年で44回目となるそうです。この歴史はもう春の風物詩ですよ。我が家の食器の大半をしめ

ており、始めてもらった1989年の皿は現役で活躍しておりました。特に大切にしていたわけではなく、雑に扱っても丈夫で割れずに残っているのです。永く愛用しており、変わりがない事に気が付いたので、大切に使うつもりでいました。参戦していない年があり、コンプリート出来ない事を少し悔しく感じました。

(※注)シール集めが目的ではなく、もちろんパンを美味しくいただいております。好きなパンはアンパンとメロンパン、トースターかレンジで少し温めると美味しさが倍増し、幸せな気分になりますよ。(佐々木)

## 春といえば

TOPICS

## 健康レシピ

RECIPE



居酒屋の  
メレシピ再現

## ねばねば納豆雑炊

材料 (1~2人前)

- ・納豆 1パック
- ・ごはん お茶碗1.5杯
- ・溶きたまご 1個分
- ・顆粒だし 1袋
- ・醤油 小さじ1くらい
- ・水200cc
- ・好きな薬味(海苔・ネギ・大葉など)

作り方

- 1 白ごはんは事前にザルで洗って粘りをとっておく
- 2 水・だしが沸騰したらご飯・納豆を入れる
- 3 お醤油で味を整える
- 4 溶き卵を入れて少し火を通す
- 5 好きな薬味を入れて完成♡

調理時間：10分

### 料理のコツ・ポイント



とある雑炊居酒屋のメニューを再現した、納豆好きのための納豆雑炊!

1の工程をしっかり行うと舌触りの良い雑炊になります。



大伴ゆめ

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



季節の変わり目にご用心

3月は気温も上がってきて気持ちよさを感じる日も多いかと思えます。しかし、この時期は木の芽時と呼ばれており、気温変化が大きく調子を崩しやすい時期でもあります。また、新年度に向かい環境が変化する時期でもあり、身体だけでなく心の変化も大きく自律神経が乱れやすくなっています。

【要因と対策】

①気温

一日の間でも寒暖差が大きいいため、薄手の上着などで体温調節を。気温差による自律神経の乱れを予防してくださいね。

②対人関係

進学、就職、昇進などの環境変化は嬉しいことですが、知らないうちにプレッシャーに感じていることも。先々のことを不安に思うより、目の前のことに集中しましょう。

③花粉

スギ、ヒノキ、ハンノキなど花粉が多い時期です。緑茶や紅茶にはカテキン、ルイボスティーにはフラボノイドが含まれており、花粉症の症状緩和にお勧めです。



体調を整え、楽しい春をお過ごしください。(皆川)

days 今日は何の日？

3月9日「サンキューの日」

NPO法人「HAPPY&THANKS」が、「より良い人材育成と社会発展を行うことで人々の心の成長を育む」という目的で制定した、「ありがとう」という言葉に託して感謝を伝え合う日だそうです(\*^^)

word 心にひびく一言

もし自信をなくして くじけそうになったら  
いいことだけ いいことだけ 思いだせ

「アンパンマンたいそう」

作詞：やなせたかし

quiz 脳活クイズ

今回はなぜ解きです♪一緒に脳を刺激しましょう♪

第1問  に入る漢字1文字は？

E→8、F→戦う、L→光、N→□

第2問 計算式が表す道具は？

オリンピック+バイク=?

第3問  に入る言葉は？

西・秋刀魚・一味→三島

サンタ・庭・移築→桑田

ニス・一次・三位→自炊

珊瑚・任・一理→□



2月号の答え

問1. ①夏目漱石

1984年に1000円札の肖像画に採用され、2004年の野口英世の変更まで使用されました。

問2. ①大仙陵古墳

486mあり、日本で一番大きいです。大阪府堺市にあります。

問3. ③紫式部

①の清少納言は「枕草子」の、②の藤原道綱母は「蜻蛉日記」の作者です。

