



夏祭り

TOPICS



「夏祭り」の本当の意味をご存知ですか？

じめじめした梅雨も明けていよいよ夏がやってきます！しかしまだ夏の暑さに身体が慣れていない状態なので**熱中症には注意が必要な時期**です。夏には各地で様々なお祭りやイベントが開催されますね。7月～8月に開催されるお祭りは全て「夏祭り」ではないかと思っている方もいるかもしれません。実は「夏祭り」は疫病や害虫、水害、風害などが起こらないようにお寺や神社でお祓いとして行われるもので、「納涼祭」こそが「涼しさを納める」お祭りとしてかき氷や流しそうめん、スイカ割りなど涼しさを

感じられるような行事を楽しむ事を目的としたお祭りなんです。皆さんが涼しさを感じられる事はどんなことですか。私はとにかく夏が大の苦手で毎年家から出るのが億劫になってしまいます。今年もかき氷やアイスクリームを食べながら暑い時期を乗り越えたいと思っています。



健康レシピ

RECIPE



簡単ダイエットごはん！台湾風豆腐粥

調理時間：10分

材料（1人前）

- ・豆乳 150ml
- ・お豆腐 150g
- ・桜エビ or お好みの出汁の素
- ・お好みの酢 小さじ2（米酢や黒酢がおすすめ）
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 or ラー油 小さじ1/2～1
- ・青ねぎやパクチー 適量

作り方

- 1 鍋に豆乳を温め、お豆腐を崩して入れ、桜エビ or お好みの出汁の素を加える。
- 2 沸騰直前で火を弱め、お酢と醤油を入れ1分ほど温める。
- 3 器に移し青ねぎ又はパクチーを散らし、ラー油やごま油をかける。

料理のポイント

温かい豆乳にお酢を加えると、おぼろ豆腐のようにゆるく固まります。アレンジでザーサイやキムチ、胡麻を加えてもおいしいです。

nuba90+

Misty

台湾で朝ごはんとして食べられている鹹豆漿（セントウジャン）を簡単アレンジ！手軽で優しい味わいなのでダイエット中にもピッタリです。物足りない方は豆腐を入れる段階でご飯やオートミールを加えるとボリュームアップ！

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 今日の病気の話【よかった探し】

よかった探しとは

みなさんは「よかった探し」をご存じでしょうか？愛少女ポリアンナ物語の主人公ポリアンナがどんな状況でも希望を見出すゲームとして取り上げられていました。

「幻聴がひどい」「不安で仕方ない」「何をしても眠れない」など症状で悩んでいる方にどれだけお薬や運動をお勧めしても症状が良くならないことがあります。

そんな時、利用者様のしたいこと・なりたい自分づくりに向けたお話をさせて頂くことがあります。「病気がひどいのに（例えば働く）話をするなんて」などと批判されることもありますが、**自分のしたいことに集中したり、役割を持つことによって症状に目を向ける時間が減少したり、自信がつくことで安定される方も多くみられます。**

症状だけでなく、**利用者様の良い部分・得意なこと・したいことに着目し伸ばして行く。**

症状管理だけでなく、日々の生活のなかで小さな「よかった」を一緒に探して・育んで、生きていて良かったと少しでも思ってもらえるように一緒に歩んでいく。

それが明日への伴走者としてアスの役割だと思って日々お仕事させて頂いています。



days 今日は何の日？

7月24日/土用の丑の日



夏の土用は夏の暑さから食欲も無くなり、夏バテしやすい時期と重なります。

うなぎには身体の免疫力を高めるビタミンA、疲労回復効果があるビタミンBが豊富に含まれています。他にも骨や歯を丈夫に保つビタミンDや脳神経細胞を活性化するDHA、血液をサラサラにするEPAなども含まれ、うなぎはたくさんの栄養素を取るこ

とができるので、夏バテを防止する効果が期待できます。うなぎ以外でも、「う」にちなんで、「う」がつく食べ物を食べるとよいとされています。消化のよいうどん・腸内環境を整える梅干し・体内の余分な熱を冷ます瓜（きゅうり・すいかなど）・栄養価の高い土用餅（あんころ餅）など、「う」のつくものを食べて精をつけ、無病息災を祈願し夏を乗り切りましょう!! せて頂いています。

word 心にひびく一言

信じていれば、
夢は叶う。

シンデレラ



quiz 脳活クイズ

今回は穴埋め計算問題です！

マスの中に「-」か「+」を入れて計算式を完成させましょう！

第1問 $9 \square 2 \square 4 \square 3 = 6$

第2問 $5 \square 2 \square 3 \square 9 = 9$

第3問 $6 \square 4 \square 5 \square 8 = 7$



6月号の答え

問1. 味見（舌をつかって味をみる）

問2. 蚊（せかいの真ん中は「か」） 問3. 占い師（「うらないし」）

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

