



## 災害月間

TOPICS

### 自然災害に対する事前準備はできていますか？

まだまだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は例年に比べて平均気温が2度以上高い日が多く心身ともに疲れも出てきていると思います。街では体温を下げるためにネッククーラーやハンディーファンなど皆さま様々な暑さ対策をしておられますよね。私はペットボトルの水を凍らせて持ち歩いており直接身体に当てながら体温上昇を予防しています。9月は台風や豪雨などの災害が起こりやすい時期でもあり防災月間と言われています。アスでは利用者さんに防災マップをお配りし

て、災害時の避難場所の確認をしています。いつ起こるか分からない自然災害に対して事前に準備しておく事が大切です。食料や水の備蓄はもちろんの事、停電が長引くとキャッシュレス決済やATMが使えない事態になる事が想定されます。そのため小銭を中心に現金を準備しておく事をお勧めします。絆創膏などの救急用品やトイレトペーパーやティッシュペーパーなどの衛生用品、持病がある方はお薬も1週間分は準備しておくことと安心できるかと思えます。

(たいら)

## 健康レシピ

RECIPE



ライスペーパーで簡単&おいしい!

## もちもち大根餅

### 材料 (1枚分)

大根 120g  
ライスペーパー 2枚  
A)  
片栗粉 大さじ2  
すりごま 小さじ2  
ごま油 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
塩胡椒 少々

### 作り方

- 1 大根をおろし器であらめに下ろす(千切りでもOK)ボウルに入れ、材料Aと混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油をしき、ライスペーパーを1枚置く。その上に①で作ったタネを広げ、もう一枚ライスペーパーをのせて挟む。焼き始めるとライスペーパーが熱で広がるので上に平皿などを上に乗せる。
- 3 両面を弱火で2分ずつ両面をこんがり焼く。焦げそうな時は鍋肌から油を回しかける。(一度お皿にあげてから裏返すと上手に裏返せます)
- 4 切り分けてポン酢(分量外)をかけていただきます。

### 料理のポイント

大根と一緒に半端な余り野菜(人参、ピーマン、ニンニクなどなんでも)やチーズと一緒にに入れても美味しいです♪ ライスペーパーではさみ焼きをするので失敗しらず!



Misty

🍴 ライスペーパーを使うので本当のお餅のようにもちもち!美味しいのでいつも2枚分作ってしまいます♪ タネを数枚分作って冷蔵庫に入れておくとお腹が空いた時のおやつに手軽に作れて便利です。  
🍴 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

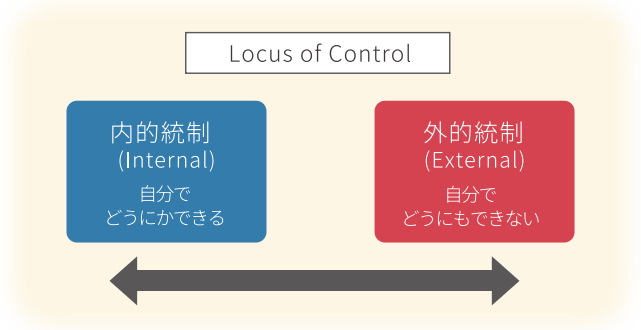
●ローカスオブコントロール

物事が自分の力で左右されると考える「内的統制」と、外的な力（他者・環境・運など）によって左右されると考える「外的統制」の度合いを示す概念です。

精神障がいの方は長期間の治療が必要なことが多く、「自分ではどうしようもない」と外的統制が高まり、通院・服薬を中断してしまわれる方も少なくありません。

利用者様は治療やリハビリによる効果を感じづらいことも多いため、良くなっている点をお伝えし、「症状は自分でコントロールできる」と内的統制を高め、主体的に治療に取り組んで頂けるように関わるのが私たちの役割の一つと言えます。といっても、外的統制が悪いという訳ではなく、障害受容や過去の体験を受け入れるなどといった場合は外的統制を高める関わりを行うこともあります。

「自分でどうにかできること」「どうにもならないこと」を明らかにする（ほどほどに頑張って、無理な部分は放っておく）のが、こころにやさしい生き方のように思います。



days 今日は何の日？

9月1日/防災の日

1923年9月1日に関東大震災があり、国民が広く災害についての認識を深める為に、認定されました。  
自宅の防災用品の準備や点検をして、もしもの時の為に備えていきましょう

word 心にひびく一言

**私は嵐を恐れない。  
自分の船を動かす方法を学んでいるのだから。**

ルイーザ・メイ・オルコット『若草物語』

quiz 脳活クイズ

**脳活なぞなぞです！  
ひっかけ問題もあるので気をつけてください**

- 第1問**  
奈良の大仏と鎌倉の大仏！どちらが先に立った??
- 第2問**  
1日中回っているのに疲れない! どうして?
- 第3問**  
花束が2束と3束あります。合わせると何束になる?
- 第4問**  
答えは簡単です。1×2×5×10×0の答えはなに?



8月号の答え

- 問1. 本当に下がる**  
風鈴は風が吹くと鳴り、風鈴の音で脳が錯覚を起こして「涼しい!」と感じるため体温が2℃~3℃下がります。
- 問2. 昼の時間が最も長い日**  
夏至とは、1年の中で昼の時間が最も長い日のことです。この日は太陽が1番高い位置を通り、昼の時間が長くなります。
- 問3. 水に浮くか沈むかで判断する**  
水に入れると、糖度と酸が多く含まれる味が濃いものは沈み、糖度と酸が少ないものは浮かびます。

