



木々や花が芽吹き始める様子に、春の訪れを感じる季節となりました

先日、兵庫県立美術館に行ってきました！兵庫県障害者芸術・文化祭が開催されており、400点以上の絵画、書道、写真、工芸などの作品が展示されていました。

利用者様の素敵な作品も展示されていて写真を撮らせていただきました！繊細な色遣いがとても素敵で心が癒される作品です。ところで「春眠暁を覚えず」と言いますが、みなさんは聞いたことがありますか。春の夜は眠り心地がよいので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ごしてしまうという意味です。みなさんはそんなことはありませんか。

特にこの時期は気候が安定せず、体調を崩しやすくなります。夜にしっかりと睡眠をとり、朝さわやかに目覚めて充実した生活を過ごしたいですね。

(森岡)

春の訪れ

TOPICS



健康レシピ

RECIPE



某有名神戸お土産
チーズケーキ風です！

とろけるチーズ蒸しパン

調理時間：3分

材料（1人前）

蒸しパン 1個
とろけるチーズ 1枚
バター 適量
はちみつ 適量
塩 少々

作り方

- 1 蒸しパンを半分に切る
- 2 切り口にバターと蜂蜜を塗る
- 3 軽く塩を振りチーズをサンド
- 4 電子レンジで1分加熱

料理の コツ・ポイント

蒸しパンはコンビニで購入できるもので大丈夫です。今回はチーズ味系の蒸しパンで作ってみました。蜂蜜はお好みで後からかけても美味しい！



大伴ゆめ

● あの神戸の大人気お土産チーズケーキっぽい味を再現したくて試してみたら…まああいけるかも？と思い紹介します(笑)ちょっと贅沢なおやつタイムにおすすめです！

✂ 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【心身の疲労、ありませんか？】

「変化」の多い季節、春がやってきましたね！

暖かいイメージの春ですが、心身ともに疲れが出やすくなる時期でもあります...気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化で心身にストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになってしまいます。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です！新しいことが多くなる春、自分のペースを大事にして過ごしましょうね (^_^) / (鶴田)



●このような症状がないかチェック

- ・不安や心配が頭を離れない
- ・すぐ疲れる
- ・寝つきが悪い、よく眠れない
- ・食欲がない、または過食をしてしまう
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・だるさが続く、物事に集中できない

●心のバランスを整えるために

生活のリズムを整える

ポイントの時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。無理は禁物です！自分に合ったリズムを刻みましょう。

栄養バランスのよい食事

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます！

休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。自分なりのリラックス法で過ごしましょうね！

体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、脱ぎ着できるように備えておきましょう！

days 今日は何の日？

4月25日 / 小児がんゴールドリボンの日



日付は「し(4)ように(2)」(小児)と「ゴ(5)ールドリボン」と読む語呂合わせが由来。日々、その病と闘っている子どもたちのことをもっと知ってもらい、支援の輪を広げ、子どもたちに笑顔を取り戻して欲しいとの願いが込められている。

word 心にひびく一言

前向きにもがき苦しむ経験は、すぐに結果に結びつかなくても、必ず自分の生きる力になっていく

落合博満(元プロ野球監督)

quiz 脳活クイズ

第1問

ひらがなを並び替え、言葉をつくりましょう

- ①うじょひじめ ②けいだとい ③うてかくつん

第2問

7つの言葉のうち、仲間外れの言葉が1つあります。

ある【法則】をみつけ仲間外れの言葉を見つけましょう

- 朝飯 山裾 旗色 飼い主
手捌き 出鱈目 書き捨て

ヒント：漢字をひらがなで書いてみて

3月号の答え

問1.

- ・E→EIGHT=8
- ・F→FIGHT=戦う
- ・L→LIGHT=光
- ・N→[NIGHT]=[夜 or 晩]

問2.『七輪』

オリンピックを「五輪」、バイクを「二輪」に変換して数字を足すと、『七輪』になります！

問3.『りんご』

- 西・秋刀魚・一味⇒2し・3ま・1み ⇒三島
- サンタ・庭・移築⇒3た・2わ・1く ⇒桑田
- ニス・一次・三位⇒2す・1じ・3い ⇒自炊
- 珊瑚・任・一理⇒3ご・2ん・1り ⇒『りんご』

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

