



## 秋を大満喫しよう

10月は食欲、芸術、行楽、読書...様々なことが楽しめる秋です。私は食欲...焼き芋に栗、梨や柿など秋の味覚を大満喫しております。最近の一押しは秋鮭ときのこの炊き込みご飯です。

食欲以外にも芸術を楽しんでいらっしゃる利用者さんの作品をご紹介します。

おうち時間やデイケアで作品作りをされています。集中できる時間があると気持ちも穏やかになると楽しんでいらしゃいます。こんなに細やかな作業はとても大変だと思います。美しく見ても楽しい気持ちになります。素敵な作品のご紹介をありがとうございました。

何か始めるのにも、気持ちよくスタートできる季節

です。みなさんが取り組んでいることがありましたらお聞かせください。

(山本)



## 秋を楽しむ

TOPICS

## 健康レシピ

カンタンなのに本格的!

## きのこのオイル煮

### 料理のポイント

冷蔵庫で1週間程度保存可能です。簡単なのにイタリアンレストランのような本格的な味わいです。

RECIPE



### 材料 (作りやすい分量)

好きなキノコ	計約400g
(しめじ、舞茸、エリンギ、マッシュルームなど)	
オリーブオイル	1カップ
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
塩	小さじ2
ローリエ	1枚

### 作り方

- キノコは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。マッシュルームは二等分、にんにくは包丁で潰す。
- フライパンにオリーブオイル分量のうちの大きじ2、にんにく、赤唐辛子を中火で熱しきのこを加えて4~5分焼く。
- きのこに焼き色がついたら塩を加えてさらに1~2分焼く。
- 全体に焼き色がついてきたら、残りのオリーブオイルとローリエを加え、一煮立ちしたら保存容器にうつし、冷まして完成。

パンに乗せたり、パスタのソースにしたり、もちろんそのままでも! アイディア次第でいろんな食べ方ができます!

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!



Misty



Instagram

## ●自律神経と深呼吸

秋は過ごしやすい気候となる反面、一日の気温差も大きく自律神経の乱れが起こりやすい時期でもあります。自律神経が乱れると、体がだるい・頭痛やめまい・不眠・やる気が出ない等の色々な症状が出てきやすくなります。

近年自律神経を整える方法のひとつとして、深呼吸が有用とされています。呼吸をゆっくりすることで、速く高鳴っている心臓の動きをゆっくりにしていくイメージです。呼吸と心臓は運動しているので、心臓が速い時は呼吸も速くなっています。呼吸をゆっくりにすると、心臓もゆっくりになるということです。心臓の鼓動がゆっくりとなれば、交感神経系から副交感神経系に移行してきて、だんだん頭の中もリラックスしてきます。様々な方法がありますが、ゆっくりと腹式呼吸がおすすめです。まず軽く両手をお腹におき、口から6秒かけて息を吐き、鼻から3秒かけて息を吸います。呼吸に合わせて、お腹や肋骨が動いているのを感じられると思います。この

動きを感じることで呼吸に意識が集中しやすくなります。呼吸を「吸う」よりも「吐く」時間を長めにするとゆっくりした呼吸になり、リラックスしやすくなります。目安として6秒・3秒としましたが、厳密に呼吸の時間や回数を決める必要もありません。

呼吸法以外にも、自律神経を整えるには「ゆっくり時間を掛けて飲み物を飲む」、という方法もあります。お気に入りの場所で、お気に入りのドリンク（コーヒーでもお茶でも）を選んでみて下さい。それをすぐに飲み込まず、ゆっくり香りや味を感じて少しずつ飲みます。爽やかな香り、甘い味わい、苦み...飲み物の様々な感覚を感じていくことでリラックスしやすくなります。

他にもいろんな方法があるのですが、皆様がやりやすい方法とタイミングで心穏やかに過ごしていただけたら、と思います。

## days 今日は何の日？

## 10月10日/目の愛護デー

中央盲人福祉協会が1931年に「視力保存デー」として制定。戦後、厚生労働省が「目の愛護デー」と改称しました。日付は「10」「10」を横に倒した形が目と眉毛に見えることから。「目の愛護デー」には公益社団法人・日本眼科医会も参加して目の伝染性疾患予防などに対する知識の普及活動の拡大、失明者に対する福祉活動などのイベントを実施しています。

## word 心にひびく一言

It's only a bad day, not a bad life.

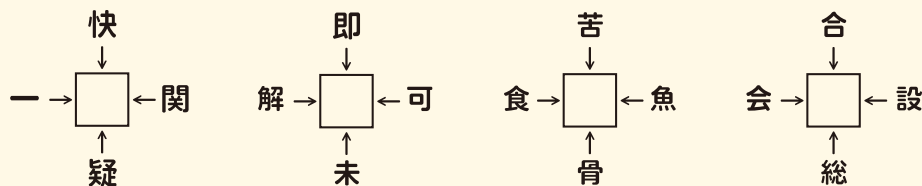
(ただ悪い一日なだけさ、  
悪い人生ってわけじゃないよ)

ジョニー・デップ

## quiz 脳活ワイズ

## 脳活なぞなぞです！

□に入る漢字は何でしょう



## 9月号の答え

問1. どちらも立っていない  
大仏はいつも座っています 

問2. 時計だから  
針は止まらず動き続けます 

問3. 一束  
花束は2束でも3束でも合わせたら  
1つの大きな花束になります

問4. 簡単  
「答えは『簡単』」と書いてあります

