



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



そう少しで 大晦日

TOPICS

冬晴れが心地よい師走の候、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？あつという間に時が過ぎ、今年も残すところあとひと月となりました。1年の終わりである**12月31日は大晦日**と呼ばれていますよね。大晦日の「晦日」とは月末のことをいいます。「みそか」という言葉は、月の30番目の「三十日」が由来ですが、実際の日付に関係なく月の最終日を意味しています。12月31日は1年の最後の月の最終日であることから、「**大晦日**」となりました。大晦日の食べ物と言えば年越し蕎麦！年越し蕎麦を食べる風習は

江戸時代から始まったそうです。細くて長い蕎麦は健康長寿の願いが込められています。また、蕎麦は切れやすい特徴があることから「**その年にあった苦労や厄を断ち切る**」という意味もあります。年越し蕎麦は、新年を迎えるための習わしの1つです。大晦日は年越し蕎麦を食べて気持ちよく新年を迎えたいですね。 (森岡)



健康レシピ

RECIPE



おうちで簡単デリ惣菜

カボチャサラダ

材料 (2-3人前)

カボチャ	1/4個
マヨネーズ	大さじ2
ブルーチーズ	好きなだけ
コショウ	少々
ナツメグ	少々(あれば)

作り方

- 1 カボチャの種をとり、火が通りやすいように4等分にし、柔らかくなるまで蒸す。
※蒸し器がなければふわっとラップを被せてレンジで5分程度
- 2 カボチャをボウルにあげて冷まし、触れる温度になったらピーラーで皮を剥く。
- 3 スプーンで全体的に潰す。形を少し残すと食べ応えがあります。
- 4 マヨネーズ、塩胡椒、ナツメグを加え混ぜて馴染ませる。
- 5 お皿に盛り、サイコロ状に切ったブルーチーズをトッピングして完成！

料理のポイント

お好みで刻んだクルミやパセリなどを混ぜ込んでも美味しいです！



🍷 簡単なのに食卓に出すと献立がグッと華やかになります。クラッカーの上に乗せると晚酌にもぴったりです。
✂️ 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

illness 今日の病気の話【日光浴で病気予防】

日照時間も短くなり、寒い時期となり外出の機会は減っていませんか？あたたかい家のなかでも出来る日光浴がオススメです！日光浴には病気の予防やストレスを軽減する様々な効果があります。

●日光浴の効果

①骨粗鬆症予防

日光浴をすることで、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムのバランスを整え、骨の健康を保つ効果があります。

③糖尿病の改善

膵臓からのインスリン分泌が低下する病気です。ビタミンDはこの膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促します。

②認知症予防

ビタミンDは認知症になるリスクを半減するといわれています。

④うつ改善

セロトニンが分泌されストレスが軽減されます。セロトニンとは神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きをします。

●日光浴のポイント

- ・日光浴は午前中、起きて30分以内がオススメです。午前中に行くとセロトニンが増えやすく、体内時計も整います。
- ・日光浴は週3回、1日15～30分程度朝起きて、カーテンをあけて朝日を浴びましょう。日焼けのリスクが低い手のひらを日光に当てるだけでも効果があります。



days 今日は何の日？

12月6日/音の日

発明家エジソンの「3大発明」の一つが蓄音機です。1877(明治10)年のこの日、エジソンは蓄音機による録音と再生に成功したことから、日本オーディオ協会が1994(平成6)年に記念日として制定しました。エジソンは自ら「メリーさんの羊・・・」と吹き込み、再生したそうです。皆さんもお好きな音楽を楽しんでみてはいかがでしょうか？

word 心にひびく一言

I need plenty of rest
in case tomorrow is a great day.
(明日が素晴らしい日になったときに備えて、
たくさん休んどかなきゃ。)

「PEANUTS(ピーナッツ)」より

quiz 脳活クイズ

今月のクイズです！

第1問

消防士が好きな惑星はどこでしょう。

第2問

99から1は何回引くことができますか。

第3問

下の□の中に漢字一字をいれてください。

親人中□小

11月号の答え

- ①ステーキ
- ②ブルーベリー
- ③パンケーキ
- ④ハンバーガー
- ④カブチーノ

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

