



秋の訪れ

TOPICS

11月に入り、冬へ向けて冷え込む時季。空がすっきり晴れる「秋晴れ」も多く見られます。秋といえば、皆さんは何を思い浮かべますか。身近なものの一つに「どんぐり」があります。どんぐりは、ブナの仲間の木になる実のこと。昔から日本の森にあり、今も私たちの暮らしのそばにあります。

どんぐりは動物たちの大切な食べもの。縄文の頃の人びとも口にし、同じブナの仲間である「栗」はいわば親せきです。地面にたくさん落ち

ても、日当たりの悪い場所に落ちたり動物に食べられる影響で芽を出して木になるのはごくわずか。

それでも自然はうまくできています。リスが土にかくして忘れたどんぐりが春に芽吹くことがあります。渋みは虫に食べられにくくする助けにもなります。道ばたでどんぐりを見つけたら「君もがんばっているね」と声をかけたいくなる——そんな小さな発見を探しに、いつもの散歩道をゆっくり歩いてみませんか。

健康レシピ

RECIPE



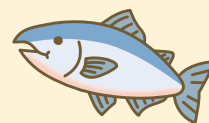
(調理時間：約15分)

料理のポイント

- 鮭はしっかり塩コショウを。先に皮をしっかり焼くのがポイント！
- 野菜はお好みでOK。調味料を混ぜておけば、ざく切り野菜を入れるだけ♪

鮭を焼いている間に野菜の準備をすれば、10分くらいでつくれます♪

ごまたっぷり鮭のちゃんちゃん焼き



材料(2人分)

生鮭	2切れ	(合わせ調味料)	
キャベツ	2枚	みそ	大さじ2と1/2
玉ねぎ	1/4個	酒	大さじ2
にんじん	1/3本	砂糖	大さじ1
ピーマン	1個	みりん	大さじ1/2
えのき	1/2袋	すりごま	大さじ1
バター	10g		(好みで増量◎)
(サラダ油でもOK)			

作り方

- 1 鮭の両面に塩コショウし、合わせ調味料の材料をすべて混ぜておく。野菜を好みのサイズにカットする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、鮭の両面に焼き色をつけ、取り出しておく。
- 3 2のフライパンに1の野菜から固いものの順に並べ入れ、最後に鮭をのせ、ふたをして弱～中火で5～6分蒸し焼きに。
- 4 火が通ったら、合わせ調味料を全体に回しかけ完成。

illness 今日の病気の話【心の整理と回復のために】

1. 自分の心を整理していきやすさ

(1) 気持ちをことばにすること

自分の気持ちや体のことを「ことば」にすると、心の中が少しずつ整理されていきます。紙に書いたり、人に話したりすることで、自分を客観的に見つめ直すことができます。話す、書くことには、心をいやす力があります。

(2) 体験の意味を見つけること

つらい体験や病気を語ることで、「なぜこんなことがあったのか」と考えるきっかけになります。それは、「語ってはいけない病気」だった経験が、「新しい生き方を見つけるきっかけ」へと変わる瞬間でもあります。こうした語りの中で、自分の病気や人生を深く理解し、「病気とともに生きる自分」を受け入れることができるようになります。

2. 自分を取り戻す力（エンパワメント）と自信の回復

(1) 体験を組み立て直すこと

病気やつらいできごとは、私たちに「どうせ自分なんて」という思いを生むことがあります。でも、その体験を人に語ることには、「こわれたものをもう一度組み立てる」作業でもあります。過去を消すことはできませんが、今やこれから生きるために意味を見つけ直すことはできます。そうすることで、「無力な物語」が「力を取り戻す物語」に変わっていくのです。

(2) 自分を大切に思う気持ちの回復

語る場で、聞き手が「そのままのあなた」を受け止めてくれるとき、心に力がわきます。この経験が「自分を認めていい」という気持ち（自己肯定感）を育ててくれます。そして、「自信」「安心」「自由」といった、人として大切な心の力を取り戻す助けになります。

アスの訪問看護について

アスの訪問看護では、「ゆっくりお話を聴くこと」を大切にしています。「いつも同じ話をしている」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、語ることで少しずつ気持ちの整理が進み、意味づけが変わっていくことが多いのです。



days 今日は何の日？

11月1日「灯台記念日」

1868年、日本で初めての洋式灯台が横須賀・観音崎で着工されたことを記念しています。この日は、普段は立ち入ることのできない灯台の無料公開がされることもあり、安全を象徴する存在として親しまれています。

word 心にひびく一言

失敗は、より賢く再出発するためのチャンスである。

ヘンリー・フォード

quiz 脳活クイズ

隠れた数字に1を足すか
1を引いてできる言葉はなんでしょう？

(例) ふじに → 富士山 (ふじさん)

問題1 くれご

問題2 ちはちぎ

問題3 ちょういち

問題4 あつーと

10月号の答え

問題1) 海 問題2) 口 問題3) セ・八

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

