



## 新体制 スタート!

TOPICS

### 新体制スタート! 新しい仲間とともに 歩む初夏

薫風の候、新緑がまぶしい季節となりました。大型連休も明け、爽やかな風が吹き抜ける5月を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。当ステーションでは、2026年度のスタートにあわせて、新たなスタッフを迎えた新体制が本格的に始動いたしました。今月号では、皆様のパートナーとしてともに歩んでいく新しい仲間のお届けいたします。

この春、私たちのチームに個性豊かな新メンバーが加わりました。それぞれに異なる経験や強みを持ちながらも、「利用者様お一人おひとりの生活を大切にしたい」という思いを胸に、日々の支援に取り組んでまいります。

#### 新入職スタッフより一言

「このたび、5月より新しく仲間入りいたしました、豊(とよ)あおいです。慣れない土地でのスタートではありますが、皆様の笑顔に元気をいただいています。一日も早く皆様の生活の支えになれるよう、誠心誠意努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。」

#### チーム一丸となって、より質の高いサポートを

スタッフの顔ぶれが変わることにより、皆様の中には少し緊張や不安を感じられる方もいらっしゃるかもしれませんが、私たちはこの新しい風を力に変え、チーム内での情報共有や連携をこれまで以上に強化してまいります。スタッフそれぞれの視点を持ち寄ることで、より多角的で温かみのあるケアを提供できるよう、日々研鑽を重ねてまいります。



2026年も5か月目を迎え、季節は初夏へと移り変わっていきます。新しい体制のもと、スタッフ一同、皆様が住み慣れた場所で自分らしく、安心して過ごせるよう、全力でサポートしてまいります。道端に咲く花や青々とした木々のように、皆様の毎日が生き生きとしたものになりますように。新しくなったアスを、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 健康レシピ

RECIPE



### めんつゆで簡単! にんじんしりしり



材料 2人分 作り方 調理時間 約10分

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- 卵 1個
- 塩こしょう 少々
- めんつゆ 大さじ1 (3倍濃縮)



- 1 にんじんは細切りにする(スライサーを使うと簡単)。
- 2 フライパンにツナ缶をオイルごと入れ、その上からにんじんを加えて中火で炒める。
- 3 にんじんがしんなりしてきたらフライパンの端に寄せ、空いたところに卵を割り入れる。半熟状になったら全体を混ぜる。
- 4 塩こしょう、めんつゆを回し入れ、さっと炒め合わせたら完成。

#### 料理のポイント

- ・にんじんは炒めすぎず、少し食感を残すのがおすすめ。
- ・ツナのオイルを使うことで、コクのある仕上がりになります。
- ・ツナとにんじんをフライパンに入れてから加熱すると、油はねを防げて安心!

## 第4回 Clover Community

# 当事者の語り

～聞こう・話そう・つながろう～

「語る」ことから、新しい明日がはじまる。

参加費  
無料

当事者の「語り」を聞き、みんなで「話し合う」

ことで、理解とつながりを深める時間を指します。

詳細はこちら→

詳細チラシを

ご確認ください。



日時

2026年5月16日(土) 14:00～15:30

開催場所：淀川区民センター 音楽室

(〒532-0022 大阪市淀川区野中南2丁目1-5)

illness

## 今日の病気の話【自分を守る心の境界線「バウンダリ」】

### 【バウンダリ（境界線）とは？】

人との付き合いの中で、「断りたいのに断れない」「相手の機嫌に振り回されて疲れてしまう」と感じることはありませんか。バウンダリとは、自分と他人の間にある「目に見えない境界線」のことです。この境界線がうまく機能していないと、他人の感情や問題が自分の心の中に入り込み、知らず知らずのうちにエネルギーを奪われてしまうことがあります。

### 【心理的安全を保ち、人間関係を楽にするために】

「相手の要求を断ったら見捨てられるのではないか」「波風を立てたくない」といった不安から、自分を後回しにして相手に合わせてしまうことがあります。しかし、自分を守るための境界線を引くことは、決して「冷たさ」や「わがまま」ではありません。心理的な安全を保つためには、まず「自分の責任」と「他人の責任」を分けて考えることが大切です。相手が怒っているのは「相手の問題」であり、あなたがその不機嫌を解消する責任まで負う必要はありません。自分を大切にすると境界線が引けるようになると、相手と適切な距離を保ちやすくなり、結果として人間関係のストレスも軽減されます。

### 「今日からできる、バウンダリを守る具体的な方法」

- 1) 自分の「快・不快」をセンサーにする  
モヤモヤしたり、胸がざわついたりしたときは、境界線が侵されているサインかもしれません。自分の感覚を無視せず、「今は嫌だと感じているな」と認めてあげましょう。
- 2) 「とりあえず保留」を使いこなす  
その場で返事をする、相手の流れにのまれてしまいそうときは、「少し考えてから返事をしますね」と、一度距離を置いてみましょう。物理的にその場を離れることも有効です。
- 3) 「私」を主語にして伝える（アイ・メッセージ）  
相手を責めるのではなく、「私は今、余裕がないので難しいです」というように、自分の状態を伝えます。
- 4) 「NO」と言う練習をする  
小さなことから構いません。断ることは、自分という存在を大切にするための正当な権利です。

バウンダリを引くことは、自分も相手も一人の人間として尊重するために必要なステップです。もし一人で抱え込むのが辛い時は、いつでも私たち訪問看護スタッフに相談してくださいね。

days

## 今日は何の日？

5月1日 「あずらの日」

16世紀のフランス国王シャルル9世が、贈られたあずらんを宮廷の女性たちにも贈り始めたことが由来とされています。フランスでは今も、5月1日に大切な人へあずらんを贈り、幸運を願う習慣があります。

word

## 心にひびく一言

「なんでもない日が、いちばん大切。」  
いわさきちひろ(画家)

大きな出来事がなくても、窓から見える新緑を眺めたり、お茶を飲んだり。そんな当たり前の日常が大切。

quiz

## 脳活クイズ

春にまつわる難読漢字クイズ

- |     |     |     |              |
|-----|-----|-----|--------------|
| 第1問 | 艾   | ヒント | 団子などに使われています |
| 第2問 | 雲雀  | ヒント | 昭和の人気歌手      |
| 第3問 | 蒲公英 | ヒント | 綿毛を飛ばします     |

### 4月号の答え

- 問題1) もみじ、やきいも 問題2) らいおん、しまうま  
問題3) ぴあの、ぎたー、たいこ  
問題4) にももの、みそしる、おむれつ

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

