



アスカからのお知らせ

訪問看護ステーション

アス通信

2

2025 月号



冬から春へ

TOPICS



2月に入りましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続きますね。昨年末からはインフルエンザも流行していましたが、皆様は体調いかがでしょうか。2月は節分や立春など冬から春へ、暦の上では季節が移り変わっていく時期でもあります。まだ寒くて春に変わっていく実感はありませんが、12月頃に比べると少しずつ日が沈む時刻が遅くなり明るい時間が長くなりつつあります。また、それに合わせてこの時期からは梅・椿・ロウバイ・水仙など、「寒さと明るさ」を合わせ持ったイメージの花

が咲き始めます。ちなみに私はロウバイが好きです。ちょっと地味で硬くて黄色のつぶらな花が、いじらしく感じます。みなさんも陽射しが暖かな日に、冬の花を探しながらお散歩をしてみたいはいかがでしょうか。



健康レシピ

RECIPE



余ったお餅ありませんか？

本格ピリ辛トッポギ

材料（2人前）

お餅 2個（4等分にする） A（全て合わせておく）
ウインナー 4本 水 1カップ
玉ねぎ 1/2個 コチュジャン 大さじ1
お好きなきのこ 50g トマトペースト 大さじ2
油 大さじ1 醤油／ケチャップ 大さじ1づつ
砂糖／顆粒だし 小さじ2づつ

※トマトペーストがなければトマト缶200gを使用し、水は1/2カップにしてください。
今回は砂糖は体に優しいラカント、きのこは舞茸、顆粒出汁はエビだしを使用
ご自宅に常備してあるもので代用してくださいね。

料理のポイント

ピーマンやはんぺん、ちくわなどを入れると食べごたえがあります。シュレッダーチーズをかけるとチーズトッポギに！

作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、きのこはウインナーを食べやすい大きさに切る
- 2 小鍋に油を熱し①を炒め、Aを加える
- 3 煮立ったら4等分に切ったお餅を加え、2分程度煮込む。水分が少なければ水を少し足す
- 4 お餅が柔らかくなったら器に盛り付け、お好みでコショウやパセリを散らして完成！

🍷 お雑煮のお餅は大好きですが、そろそろ飽きてませんか？ お餅の簡単アレンジで本格的なトッポギが食べられます。辛いのが苦手な方はコチュジャンの量を少なめにしたり、普通のお味噌で代用してみてください。

✂️ 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

第2回 Clover Community

地域で支える精神科

～伴走者としての関わり～

意見交換会のお知らせ

参加費
無料

日常の疑問や不安を、精神科医の先生と

座談会形式でお話しませんか？

詳細はこちら→

詳細チラシを

ご確認ください。



日時 2025年2月14日 金 19:00~21:00

開催場所：淀川区民センター 第2会議室
(〒532-0022 大阪市淀川区野中南2丁目1-5)

illness 今日の病気の話【一酸化炭素中毒に注意！】

一酸化炭素(CO)は無味無臭の気体で極めて毒性が強く、空気中における濃度が上昇すると頭痛などの症状が起こります。さらに濃度が上がると吐き気、めまいなどの中毒症状が進み、最悪の場合、死に至るなど身体に大きな影響を与える物質です。

石油ストーブ、ガスストーブ、ファンヒーターなどいわゆる開放型暖房器具は、室内の空気(酸素)を使って燃焼し、排気ガスを室内に出す仕組みになっています。換気をしないでこれらの暖房器具を使用し続けると、室内空気が汚染されるだけでなく、室内の酸素濃度が低下してくと不完全燃焼が進み、一酸化炭素が急激に増加し、中毒を引き起こします。

室内で使用するときには、定期的に空気を入れ換えることが必要です。

そのためには、1時間に1回以上5分間程度窓を開けるか、時間を決めて換気扇を回すなど、こまめな換気を心がけましょう。

◎効率的に換気しましょう！

換気のポイントは、室内の空気の流れをスムーズにすることです。空気の出入り口ができるだけ対角線となるよう2か所(換気扇と窓・窓と窓などの組み合わせなど)以上つくり、換気が効率的に行われるように工夫してみましょう。



days 今日は何の日？

2月19日「雨水」

雪や氷が解けて水となり、雪に代わって雨が降り始める頃という意味で「雨水」といいます。この時節から寒さが峠を越え、暖かくなり始める時期です。植物の草や木も芽を出し始め、日ごとに春を感じる日々が訪れます。

word 心にひびく一言

問題点が自分以外にあると考えるのなら、
その考えこそが問題だ。

スティーブン・リチャーズ・コヴィー
(アメリカ/作家)

quiz 脳活クイズ

単語がひらがなでバラバラになっています。
並び替えて単語を作りましょう。

例) みはうなび(2語)→うみ、はなび

- | | | |
|-----|---------------|-------------|
| 第1問 | いましんさわ(2語) | 1) 魚に関するもの |
| 第2問 | ゆくたぶきこてつろ(3語) | 2) 冬に関するもの |
| 第3問 | うきょとうと(1語) | 3) 都市に関するもの |

ヒント

1月号の答え

- 第1問
水・・・蛇の口は蛇口(じゃくち)
- 第2問
じゃがいも・・・蛇(じゃ)がいもになるから
- 第3問
辛くなる・・・からみつから
- 第4問
ヘビースモーカー・・・ヘビ住もうか

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・テポ 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

