



衣替え

TOPICS

雨といえば湿気やじめっとした暑さに憂鬱な気分になりがちですが、外を歩いているとこの時期ならではの雨上がりの晴れた空や紫陽花を見るととても清々しい気分になります。

衣替えの季節にもなりましたが皆さんは衣替えの由来を知っていますか？平安時代に中国から伝わった習わしで、宮中行事として年に2回衣を変えるようになりました。江戸時代になると着物の種類が増えたことで年に4回衣替えをするよう武家社会で定められ、それが庶民にも広まっていったといわれています。衣替えは先人の文化ともいえます。

最近では衣替えをしなくて済む便利な収納グッズも増えていますが、四季のある日本に住んでいるからこそ、季節の移り変わりを感じる衣替えを毎年の習慣にするのもいいですね。しばらく衣替えをしていないなら、この機会に行ってみてはいかがでしょうか。



健康レシピ

RECIPE



気軽に美味しい♪

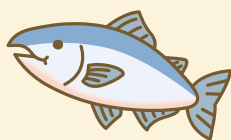
サーモンの漬け

ねぎを振りかけると
彩りが良くなります♪



材料

サーモン刺身(柵) 1パック
めんつゆ 適量
ごま油 少々



作り方

- 1 サーモンをさいの目に切る
- 2 ボウルに切ったサーモン・めんつゆ・ごま油を入れて和える
- 3 冷蔵庫で30分ぐらい冷やして味をなじませて完成
- 4 仕上げにお好みでブラックペッパーを振ってもOK

料理のポイント

めんつゆがなければしょうゆで代用してもおいしいです。

(佐伯)

第3回 Clover Community

地域で支える精神科

～南海トラフ地震～

その時あなたはどうか動く？

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6月27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 今月の病気の話 【天気痛】

雨が多い季節となり、頭痛、めまい、首・肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状にお悩みはないでしょうか。これらは耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応し、自律神経のバランスが乱れやすくなり起こる原因と考えられています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は心拍数を上げて体を興奮させ、副交感神経は心拍数を下げて体をリラックスさせる働きがあります。この神経の調整がうまくいかないと、頭痛、めまい、気分の落

ち込みなど、体調不良の原因になるのです。交感神経と副交感神経のスイッチは、ちょっとした運動をすることで切り替えることが可能です。無理のない範囲で身体を動かすことは交感神経を働かせる習慣を取り戻し、気象病の症状を和らげることにつながるのです。天気痛予防に耳周りの血行を良くし、内耳のむくみをやわらげることがオススメです。

【自宅でできる天気痛予防】

耳周りにホットタオルをする
耳くるくるマッサージ

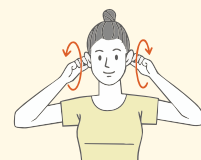
かんたん♪

耳くるくるマッサージ

- 1 耳たぶをやさしくつまみ軽く引っ張る



- 2 耳の外周を指でなぞるようにくるくる



days 今日は何の日？

6月18日 「おにぎりの日」



ろくせい
石川県鹿西町（現：中能登町）が制定。
1987年（昭和62年）11月、当時の鹿西町内の杉谷チャノバタケ遺跡の竪穴式住居跡から日本最古の「おにぎり」の化石が発見された。
「おにぎり」と「おむすび」は地域的な違いで西日本では「おにぎり」、東日本では「おむすび」と呼ぶ説がある。「おにぎり」は形を問わないが、「おむすび」は三角形という説もある。
日本全国で「おにぎり」と呼ぶ人が89%、「おむすび」が10%である。

word 心にひびく一言

別にいいよ、恥かいたって。
一晩もすれば忘れちゃうよ。
まる子（『ちびまる子ちゃん』より）

quiz 脳活クイズ

□ ? に入るひらがな
1文字はなんでしょう？

例) 目 = の 鼻 = も

口 = □ ?

5月号の答え

- 1) ①ショートカット
- 2) ②5 (誤字) 9 (くじ)
- 3) ③だるまさんがころんだ



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

