

# 訪問看護ステーションだより

2016. 10月

朝晩は肌寒く感じるようになりましたが、皆様はお変わりありませんか？

だんだんと、木の葉が色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じます。

秋といえば、行楽、スポーツ、食欲、読書・・・など楽しみながら過ごしていけるように、体調管理をおこなっていきましょう。

10月の後半には西都原のコスモスも満開でしょうね！！

## <今月の行事>

10月10日・・・体育の日  
10月31日・・・ハロウィン



## \*クッキングレシピ\*

エリンギと長芋のさっと炒め

材料 (4人分)

エリンギ・・・2パック

長芋・・・220g

ごま油・・・大さじ1/2

A 醤油・・・大さじ1

塩、こしょう・・・少々

<作り方>

1. エリンギは4つ割にする。(長いものはたて半分に切る)  
長いものは皮をむき、8mm厚さの輪切りにし、酢水にさらし、水気を切る。
2. フライパンにごま油を熱し、さっと炒め全体に油がまわったらAで調味する。お好みに万能ネギをちらしても！



# 十三夜を楽しむ



十五夜と並ぶ秋の名月

ススキやお団子などをお供えて月を眺める十三夜は、秋の実りに感謝する日本の風習の一つです。今年の十三夜は10月13日。秋の澄んだ夜に輝くお月様を眺めてみませんか？

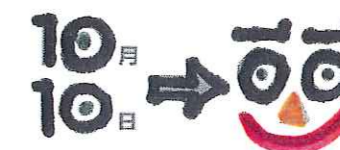
ススキ・・・月の神様を招く依り代(よりしろ)として供えます。  
お月見の後にススキを軒先に吊るすと、一年病気をしないという言い伝えが残っています。  
秋の野菜・果物・・・『蔓(つる)は万代に続く』と言われる縁起物。  
ぶどうや豆類などのつるものを器に盛り、秋の実りに感謝をしましょう。  
お団子・・・十三夜のお団子は13個。下段に9個、上段に4個の二段重ねに盛り付けます。

## 健康な体作りが、風邪の予防

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。

また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。ご家族のみなさんで、気をつけていきましょう。

## 10月10日 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。これは、10、10を横にすると、人の目と眉に見えるからだそうです。

最近、症状に悩む人が増加しているというドライアイ。

症状としては目が疲れやすかったり、乾いたり、かすんだりします。

目の休憩と規則正しい生活をして、目をいたわりましょう。

- \*長時間の作業をする場合は、休憩を入れる。
- \*疲れが溜まったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温めリラックス。
- \*まばたきを意識的にする。
- \*目のストレッチを取り入れる。  
ウイंक・上下左右体操・ぐるぐる体操

ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431