

# 訪問看護ステーションだより

2016. 9月

日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕が少しずつ涼しくなり、爽やかな空気を感じますね。  
夏の疲れは出ていらっしゃいませんか???  
体調を崩しやすいので、体調管理に気をつけてください。

## <今月の行事>

- 9月19日(月)・・・敬老の日
- 9月22日(木)・・・秋分の日

## \*クッキングレシピ\*

### 「ミキサーを使わず★お手軽パンプキンスープ」



#### 材料 (4~5人分)

- |        |         |        |        |
|--------|---------|--------|--------|
| かぼちゃ   | 1 / 4 個 | 水      | 適量     |
| 牛乳     | 3~4 カップ | コンソメ顆粒 | 小さじ1~2 |
| 塩、こしょう | 各少々     | 生クリーム  | 適量     |

#### <作り方>

- 1、かぼちゃは皮を除き、適当な大きさに切る。
- 2、鍋にかぼちゃとひたひたの水、コンソメを入れて火にかけ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3、マッシャーなどでかぼちゃをつぶし、牛乳を加えて弱火で温める。
- 4、塩、こしょうで味を調え器に盛る。あれば生クリーム少々をたらし。

#### 美味しくなるコツ

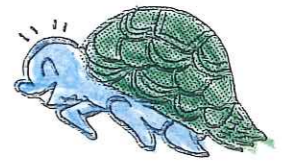
水分量はかぼちゃの性質や鍋の大きさにもよるので、適宜調節してください。  
暑い時は冷たい状態でもおいしいです。冷めると、濃度が濃くなるので、冷たい牛乳を好みの量足すといいと思います。



ひまわり訪問看護ステーション

0983-43-2431

## 健康寿命を延ばす八か条

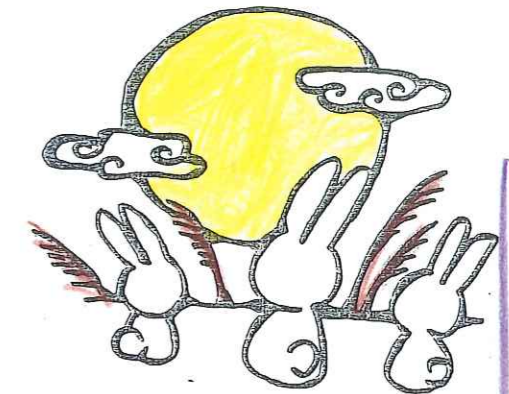


- ①食事は1日3回、朝食を抜かない。
- ②魚や肉を積極的に食べる。
- ③「ベジフル7」(野菜5皿と果物2皿)
- ④抗酸化物質を取り入れる。
- ⑤腹7分目でカロリー制限。
- ⑥定期的に、継続的に体を動かす。
- ⑦ストレスは毎日解消する。
- ⑧口腔ケアをおこなう。(義歯の点検も定期的に)



### 【秋の七草】

秋の七草は、野に咲く花をさします。  
秋の野を眺めて風情を楽しみましょう。



万葉集の山上憶良が詠んだ歌に、  
「秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七草の花。  
萩の花、尾花、葛花、撫子の花、女郎花また藤袴、朝顔の花」  
というのがあり、これが秋の七草です。(秋の七草といいますが、実は夏の花が多いのです。)

### 日本の秋の風物詩「十五夜」

・・・中秋の名月 芋の名月というよびかたもある。

満ち欠けする月の様子や作物の月の満ち欠けとともに成長することから、

1. 農作物の収穫
2. ものごとの結実
3. 祖先とのつながり

を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

今年の十五夜は9月15日です。この日ばかりは、窓際に食卓を動かして、月を見ながら食事を楽しむのもいいですね。

お月様から見える場所に月見台を用意して、ススキやお月見団子、里芋、果物などのお供え物を飾って、みんなで月を楽しみましょう。

