

今日も生きてる！あなたにハッピーを。

幸せのツボミをみつけるシタ



このシタは毎月小さな幸せのツボミをみつけてもらえればとの想いで発行しています

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと

(熊本市中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイイツ1F)

電話 096-345-9505

訪問看護ステーション Reaf くまもと

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



年末の大掃除いつしますか？



皆様は毎年いつ頃からお家の大掃除をされていますか？

なんと大掃除をすると縁起が良くない日があるそうなんです。それが、「12月29日、31日」だそうです！

29日は「数字の9が苦を連想させるから」「掃除をしても苦しむだけ」ということからだそうです。

31日は「お正月の祭神様を迎え入れる日」とされています。

新しく神様を迎えるために行動を慎むべきであり、この日のバタバタと動いてしまうと迎える年もバタバタと慌ただしい一年になってしまうと考えられているそうです。

では、いつから年末の大掃除をしたら良いのでしょうか？ズバリ「12月13日～」にするのがいいそうです！

12月13日は物忌み(ものいみ)と言って、お正月に神様を迎え入れるにあたって心も体も綺麗に清めることが始まる日でもあります。

そのため12月13日は神社やお寺などで「すす払い」が行われる日であり、一年の埃を落とす日として選ばれているそうです！年末の大掃除をするにはピッタリの日ですね！

大掃除をして家を綺麗に清め、心もスッキリさせて年越しを迎えましょう♪

旬の食材が摂れる 健康レシピ

材料 (2人分)

- ・にんじん……………1本
- ・たまねぎ……………1個
- ・さつまいも……………小1本
- ・えび(殻つき)……………200g
- ・水……………200cc
- ・鶏がらスープの素……………小さじ2
- ・牛乳……………100cc
- ・かいわれだいこん……………適量

栄養価 (1人分)

- ①エネルギー……………203kcal
- ②ビタミンA……………521μg

にんじんとエビの シチュー

作り方



- ①: にんじん・たまねぎ・さつまいもは皮をむいて薄切りにする。えびは殻をむいてワタを取る。
- ②: 鍋に、にんじん・たまねぎ・さつまいも・水・鶏がらスープの素を入れて弱火にかけ、具が柔らかくなるまで煮たら、フードプロセッサーを使ってペースト状にする。
- ③: ②にえびと牛乳を加え、よく混ぜながら弱火で煮る。えびに火が通ったら器に注ぎ、かいわれだいこんをのせる。

ワンポイント!

抗酸化作用のあるビタミンAは、目や皮膚の健康維持に欠かせない栄養素。にんじんには体内でビタミンAに変化するβカロテンが多く含まれており、野菜の中でもトップクラスです。



あの偉人のちょっと意外な一面

「スティーブ・ジョブズ」



今回は、iPhone や iPad など世に送り出している企業 Apple 社の創業者「スティーブ・ジョブズ」です。

彼は iPhone や iPad の生みの親で、革新的な製品を手がけて大ヒットを飛ばし、時価総額世界一の企業として Apple 社を再生させた後、2011年にすい臓がんでこの世を去りました。まさに波乱万丈に満ちた人生でした。

そんな彼が心の支えとしていたのが「禅」の心です。彼は曹洞宗の乙川弘文氏を心の師として仰ぎ、親交を深めていました。後に Apple 社の精神的アドバイザーとして乙川氏を迎えたことから、その関係の深さをはかり知ることができるでしょう。

2005年にジョブズ氏が、アメリカのスタンフォード大学で語った伝説的スピーチ「Stay hungry, Stay foolish (貪欲であれ、愚直であれ)」という名言は、乙川氏のことを言い表した言葉だったのではないかと言われています。



たべものとおはなし



今回の食材「ブリ」

ブリには良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。また、ビタミンにおいても多くの種類を含んでおり、特にビタミンDが豊富に含まれているため、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。



◆おいしいブリの選び方

●切り身の場合

- ・血合いの色が鮮やかな赤色をしているもの
- ・弾力があって身割れしていないもの
- ・パックに血汁が出ていないもの

●一尾の場合

- ・目がにごっておらず、澄んでいるもの
- ・天然物は皮の青みや黄色が鮮やかなもの

冬におすすめのアロマテラピー

アロマテラピーとは植物から抽出したアロマオイルを使って、心や体のトラブルを解消したり、美容や健康に役立てたりする自然療法です。今回は心と体を優しく癒してくれる、冬におすすめのアロマテラピーをいくつかご紹介します。



【アロマテラピーの楽しみ方】

①：お部屋の中で

お部屋の中では「アロマディフューザー」「アロマポット」「アロマライト」といった専用の器具を使いましょう。

- ・アロマディフューザー ⇒ 水にオイルを垂らし水蒸気を出す。加湿効果もあるため人気
- ・アロマポット ⇒ ろうそくの熱でオイルを温める。オイルを入れる皿と火の間は10cm離れたものを
- ・アロマライト ⇒ 電球の熱でオイルを温める。火を使わないので安心して使うことができる。

②：入浴中に

38℃程度のぬるめのお湯にオイルを5〜6滴垂らし、よくかき混ぜて入浴します。疲労回復や老廃物を出す効果が期待できます。



③：外出時に

ティッシュにオイルを数滴垂らしてカバンに入れると、外出時も香りが楽しめます。ただしハンカチの場合は、シミになる可能性があるのでご注意ください。



【冬におすすめのアロマオイルの選び方】

アロマオイルは体調や健康効果を見て選びましょう。

- 風邪を予防したい時 ⇒ ティーツリー/ユーカリ/ジュニパーベリー/タイム
- 咳を鎮めたい時 ⇒ サイプレス/スイートマジョラム/ユーカリ/サンダルウッド
- 明るい気分になりたい時 ⇒ レモン/グレープフルーツ/ベルガモット/ペパーミント
- ぐっすり眠りたい時 ⇒ ラベンダー/スイートオレンジ/カモミール/ネロリ



アロマオイルの中には、妊娠中や授乳中の女性、乳幼児・持病のある方・お肌が敏感な方が使用する際には注意が必要なものもあります。禁忌事項を必ず読んでからご使用ください。