



ひまわり通信

風にやさしくそよぐコスモスに秋を感じます

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO88

2022年9月

コロナ感染拡大がまだまだ心配です

みんな、お変わりなくお過ごしでしょうか
少し夏バテの心と身体をケアしてあげましょう

こころの健康チェック

令和3年度に箕面市で実施した高齢者3000人を対象にした調査結果より心の元気度5つのうち2つに該当すると心の元気度が低下しています。

設問	
毎日の生活に充実感がない	
これまで楽しんでやれていたことが楽しめない	
以前は楽に出来ていたことが今はおっくうだ	
自分が役に立つ人間だと思えない	
わけもなく疲れたような感じがする	

今まで出来ていたことが出来なくなり日常生活に支障が出るようになり、認知症なのか？それともうつ傾向なのか区別がつかず不安になったり…

うつの場合	
発症	週か月単位、原因が思い当たる
物忘れ	自覚があり周囲に相談している
考え方の傾向	自分が悪い
記憶障害	最近と昔の記憶に差がない
睡眠	障害がある 眠れない眠りが浅い
日内変動	夜間や夕刻に悪化する
持続	数時間から数週間
気分	動揺性がある

こころを元気にする方法

- 出来るだけ体を動かすようにする
- いろいろな人との交流
- 新しい体験や出会いの場に参加してみる
(この歳ではもう無理とは思わずに)
- バランスの良い食事
(自分の為、誰かの為に食事を作ってみるなど)
- 次の約束や予定を入れてみる
- 話を聞いてくれる人に悩みを相談してみる

レンジだけでできる、
超～簡単メニュー

なすと蒸し鶏の
トマト香味だれ



【材料(2人分)】

- 鶏むね肉 200g(皮なし)
- なす 2本
- 大葉 4枚(千切り)

鶏むね肉は
高たんぱく
低カロリー
疲労回復に

- 香味だれ(材料を全部合わせておく)
- ・プチトマト 4個(1/4に切る)
- ・長ネギ 15g(みじん切り)
- ・しょうが 3g(すりおろし)
- ・醤油・酢 各大さじ1
- ・砂糖・ごま油 各小さじ1/2

●別途調味料

- ・塩 小さじ1/4
- ・黒こしょう 適量
- ・酒 大さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1

【作り方】

- ・なすはラップに包んで600wの電子レンジで3分加熱、冷まして食べやすい大きさに裂く
- ・鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、塩・黒こしょう・酒をふって、4分30秒加熱肉汁とともに冷ます
- ・なすと鶏肉は冷蔵庫で冷やしておく
- ・なすと鶏肉を盛りつけ香味だれをかける
- ・大葉と白ごまをトッピングして完成



利用者さんから素敵なお葉書を戴きました

猛暑の夏も名残の気配です。
先日はお電話ありがとうございます。
9月1日が楽しみです。スタッフの皆様お仲間の方々に会いして、脳トレ手のリハビリをしたいと思ひます。



暑い日が続いた夏も終わり、少しずつ秋を感じる季節になりました。みなさんお元気で、また「ひまわり」に来ていただけたこと、スタッフ一同、嬉しく思っています。