

～こころのケアを行う訪問看護をごそんじですか？～

私は岩手県内の病院に勤務する保健師です。こころのケアを行う訪問看護に出会ってそれを仕事として10年になります。「人には物語があり、人に語りたことがある。」そこに寄り添わせていただけるありがたい仕事であると最近つくづく感じます。

こころのケアを行う訪問看護は、その人が「その人らしく暮らす」ことを一番大切にしています。その人が暮らす場所で、そこで暮らすに困らない生活の工夫を、その人と一緒に考え、一緒に動く。家族の悩み、人間関係の悩み、日中活動や就職、子育ての相談などにも応じ、時にその人の失敗も見守る。いつもの馴染みの顔が「安心」を届けつつ、必要時には、地域の福祉の支援者につなぐ……。そんなことをさせていただいております。

イメージできましたか？沿岸地域においては、こころのケアを行う訪問看護を実施しているところは少ないものの、地域の福祉の支援者のみなさんがその役割を担っているとうかがっております。

訪問看護に限らず訪問活動は、「訪ね」「人と出会い」「語り合う」ことが基本軸にあり、その人から教えていただく物語は、私の宝箱となり、私を活かしてくださいませ。「心の架け橋いわて」の活動でも個別訪問をさせていただいております。縁あって出会うみなさま、どうぞよろしく申し上げます。

認定 NPO 法人心の架け橋いわて（こころがけ）
保健師 米澤 慎子（よねざわ しんこ）

お彼岸といえは...



お彼岸の食べ物といえは、「ぼたもち」と「おはぎ」。どんな違いがあるのでしょうか。

実は、「ぼた餅」と「おはぎ」は全く同じものだそうです。ではなぜ、呼び方が違うのでしょうか。

「ぼた餅」の「ぼた」は「牡丹」のこと。牡丹は、春の花でお彼岸の頃に咲きます。

「おはぎ」の「はぎ」は「萩」のことで、秋の草花でお彼岸の頃花が咲くことに由来されています。

春のお彼岸に食べる場合は、「ぼた餅」

秋のお彼岸に食べる場合は、「おはぎ」

と、季節で呼び方を使い分けているのです。

実に、四季のある日本らしい風流な呼び方です。



参照元：お彼岸の「おはぎ」と「ぼたもち」の由来は？

★ 切干大根のミルク煮 ★

材料 (4人分)		作り方
切干大根	40g	① 切干大根は、たっぷりの水で戻し、水気を切っておく。 ② にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。 ④ 牛乳、だしの素、しょう油を加え、水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。
にんじん	20g	
しいたけ	2個	
ちくわ	2本	
さやいんげん	20g	
サラダ油	小さじ1	
牛乳	2カップ	
だしの素	小さじ1	
しょう油	小さじ1	



エネルギー 255kcal、食塩相当量 1.0g

《コメント》

- 牛乳で煮ることコクがアップします。
- 煮詰めた牛乳がクリーミーです。

2018年3月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">お問い合わせ</p> <p>生活支援相談員 080-2826-9834 エールサポートセンター 0193-41-2006 ぬくっこハウス 0193-44-3266 和野っこハウス 0193-42-8708</p>				<p>「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p> <p>今日は元気な 子供たちを 紹介します!</p>	<p>「ひだまりサロン」 場所 大槌第10仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「ひな祭り」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00</p> 	 
4 大安	5	6	7	8	9	10 大安
	<p>「ひだまりサロン」 場所 小槌第16仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00</p> <p>「珈琲サロン」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p>		<p>「ひだまりサロン」 場所 大ヶ口1丁目 町営住宅 時間 10:00~11:30</p> 	<p>「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里第4仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「田中カラオケ」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 県営屋敷前 アパート 時間 13:30~15:00</p> <p>2/9大ヶ口の福寿草</p> 
11	12	13	14	15	16 大安	17
	<p>「ひだまりサロン」 場所 小槌仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00</p>			<p>「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 赤浜第3仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「民謡ショー」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 時間 10:00~11:30</p> 
18	19	20 大安	21	22	23	24
	<p>「ひだまりサロン」 場所 大槌第9仮設 時間 10:00~11:30</p> <p>「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00</p> <p>「珈琲サロン」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p>		<p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里 町営住宅 時間 10:00~11:30</p>	<p>「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p> 	<p>「かねなり団子作り」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00</p> 	
25	26 大安	27	28	29	30	31
	<p>「和の湯」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~15:00</p> 			<p>「レクリハ」 場所 ぬくっこハウス 時間 10:30~11:30</p> 	<p>「和野っこカラオケ」 場所 和野っこハウス 時間 10:00~12:00</p> 	