

「スママセン」が口癖くちぐせになっていませんか？

今年の夏は猛暑・水害と異常気象が続いていますが、みなさん心も体も疲れていませんか？今日は、ちょっとした一言で心を少しだけ元気にする方法をこっそり教えちゃいます。

実は私は、日頃から“スママセン”が口癖になっていました。例えば、職場で同僚に助けられたとき、通りがかりの人に親切にされたとき、レストランでお水をついでもらったとき…。ある時友人から「何ですぐに“スママセン”っていうの？何も悪いことしてないのに…」と言われました。心理学を学んでいる友人によると「自分に自信がなかったり、否定的だと“自分にそんなに親切にしてくれて申し訳ない”という気持ちが無意識に出てしまう」らしいです。そのとき友人は“スママセン”を“ありがとう”に替えてみようよ！”と言ってくれました。それからは意識して「ありがとう」と言うようにしたところ、とっても気持ちが楽になりました。「スママセン」と言っているときは、何だか相手にへりくだっているようになっていましたが、「ありがとう」と言うと、素直に相手へ感謝の気持ちが伝わり、相手も自分もHAPPYになりました。

もしこれを読んでいるみなさんの中に「スママセン」が口癖になっている人がいたら、今日から「ありがとう」に替えてみましょう。ちょっとだけ心が元気になりますよ♡♡

こころがけ(認定NPO法人心の架け橋いわて) 看護師 中田 信枝



季節の変わり目は体調の変化に要注意！！



まだまだ暑い日が続きますが、秋へ向かう季節の変わり目は、“身体がだるい”、“疲れが溜まっている気がする”と感じる人も多いと思います。いつもと変わらない生活を送っているつもりでも、疲れや不調が出てくる時があります。

○夏の疲れには大きく分けて5つの原因があります。

冷房などによる自律神経の乱れ	紫外線による影響	食生活の乱れ	睡眠の乱れ	暑さからくるストレス
----------------	----------	--------	-------	------------

夏の疲れを残さない生活習慣のススメ!!

◆温度調節をしっかりと
夏の暑さから急に肌寒くなり、体調を崩してしまう人も多いはず。なるべく身体を冷やさないように気をつけて、重ね着で温度を調節できる服装にしましょう。

◆1時間早く寝る習慣を
睡眠は疲労回復の基本です。特に疲れが溜まっている夏の終わりの時期には、普段より就寝時間を1時間早くし、しっかりと睡眠をとるのがおすすめです。明け方には寒い日もありますので、身体を冷やさないようにしっかりと対策をして寝るようにしましょう。



今月の「いただきます〜す」〜小松菜こまつなの中華風ご飯ちゅうかふう

<<材料4人分>> 精白米 200g 小松菜 40g 豚肉 40g 干し椎茸 2枚 人参 40g たけのこ 20g A・しょうが汁 小さじ1 ・酒 大さじ 1/2 B・みりん 大さじ 1 ・しょうゆ 大さじ1と1/3 ごま油 大さじ 1/2 炒りゴマ 適量				① ご飯は普通に炊く。 ② 豚肉は3cm程度の細切りにし、Aで下味をつける。 ③ 小松菜:2cm程度のざく切り 人参・たけのこ:2cmの細切り 干し椎茸:水で戻し、2cmの長さ切る ④ ②と③を炒めてBで味付けし、ご飯と混ぜる。
---	--	--	--	---



<<エネルギー 235kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.6g 食塩 0.8g>>



										1	
080- 2823- 7570										15 10 00 11 30	
0193- 41- 2006											
0193- 44- 3266											
0193- 42- 8708											
2	3	4	5	6	7	8					
	10 00 11 30 10 00 15 00 10 00 11 30			10 00 11 30	13 30 15 00 10 00 12 00		13 30 15 00				
9	10	11	12	13	14	15					
	10 00 11 30 10 00 15 00		10 00 11 30	10 00 11 30	10 00 11 30 10 00 12 00		2 1 10 00 11 30				
16	17	18	19	20	21	22					
				10 00 11 30	10 00 11 30	10 00 12 00					
23/30	24	25	26	27	28	29					
	10 00 15 00			10 00 11 30	10 00 12 00						