

つながる Letter

第76号 令和8年2月発

こんにちは。看護師のMです。

訪問看護を通して、医療やケアだけでなく、日々の暮らしそのものに寄り添う事の大切さと難しさを感じています。住み慣れた場所で、その人らしい時間が続いていくよう、日々訪問を行っています。その関わりの中で、何気ない会話から暮らしの知恵を教えていただく事も多く、今回はその一部の食べ物の工夫をご紹介します♪

ヨーグルトは簡単に作れるよ！
と教えていただきました。
ヨーグルトメーカー不要！

お弁当や夕食悩みます、、、
この話題から工夫を教えてくださいました。

★カスピ海ヨーグルト

【用意するもの】

- ・カスピ海ヨーグルト
- ・成分無調整の牛乳
- ・清潔な容器

【作り方】

- 1、大さじ3のヨーグルトに牛乳500ml入れて混ぜる。ラップや蓋をする。
- 2、直射日光の当たらない常温の場所に置く。
半日～1日ほどで完成

※出来上がったヨーグルトを少し残して、次の種として繰り返し作れます♪



★チキンライスの冷凍保存とアレンジ

チキンライスを多めに作って一食ずつ小分けにして冷凍保存。

もちろんそのままお弁当に入れても美味しいけれど…

☆一工夫

- ・卵をかけて、オムライス
- ・チーズをかけて、濃厚チーズチキンライス
- ・クリームソースをかけて、ドリア
- ・牛乳等足して、リゾット

卵は牛乳を加えて
まろやかに！



冷凍しておけばレンジで温めるだけで、子供でも簡単に調理！

実際に作ってみて、本当にとっても簡単でした！プレーンヨーグルトなのでジャムやバナナをその日の気分に入れて味を変えられるのも良かったです！利用者様に報告すると「簡単だったでしょ♪」と一緒に喜んで下さいました。これからも、ご利用者様のお言葉を大切にしながら関わってまいります。

年の節分は2月3日(火)。今年の恵方は「南南東(やや南)」です。

恵方とは、その年の福德を司るとされる「歳徳神(としとくじん)」がいる方向のこと。節分の日にその方角を向いて恵方巻を食べると、縁起が良いとされています。

近年では「無理に一気に食べなくてもよい」「切って食べても福は逃げない」といった考え方も広まり、家族それぞれの形で楽しむご家庭も増えてきているようです。

昔からの風習を大切にしつつ、自分たちらしい形で季節の行事を楽しめたら素敵ですね。

【脳トレ】

Q：木と土の間に何かがあります。
一体何でしょう？

—— 前回の答え ——

Q：逆さにすると軽い動物は？

答え：イルカ(かるい)

つながる訪問看護リハビリステーション

〒502-0916

岐阜市西中島4丁目2番8 中日本アパレル1階

TEL 058-214-9077 FAX 058-214-9088

Email info@tsunagaru-kango.jp

HP https://tsunagaru-kango.jp

