

デイホスだより

発行日：2020年5月13日

☆Vol.2☆

デイホススタッフ・近況報告



GWはひたすら鶏肉を地鶏風に焼いていました。猛暑でしたが…。焼き芋も欠かさず☆（家族の好物です）。古賀



写真の整理をしました。懐かしい写真の前に、ついつい思い出話に花が咲き…結構時間がかかりました（汗）。高橋



ウォーキングを家や周辺で1時間程度していました。伊藤



うどんにピザにスコーン…薄力粉をこねた連休でした！あとは…《あつもり》にはまっています☺ 春口



断捨離しました！お部屋がきれいになって心もすっきりしました☆ 井上

旬のレシピ～簡単ごまキュウリ～

1～2人分

《材料》・きゅうり1本
・ごま油 大さじ1
・すりごま 大さじ1
・鶏ガラスープのもと 大さじ1
・ビニール袋 1枚



《作り方》①洗ったキュウリを一口大に切りビニール袋に入れる
②残りの材料をすべてビニール袋に入れる
③袋の口をもってもみこむ。完成！

お酢を少し入れると、さっぱりした味わいになります

ピリ辛が好きな方は、ラー油を入れてみて

☆キュウリのススメ☆

糖質が低くダイエットにも最適（1本あたり約14～15キロカロリー）ビタミンCも豊富。生のままor浅漬けや塩もみがおススメです



あとがきコラム《夢の中の思い出》

モヤモヤ、イライラ、クヨクヨ…日々の生活で“ころ”が感じること、色々ありますよね。

先日子供にそんな話をしたら、「私ね、ケンカをしたり怒られたりした嫌なことも、楽しかったことも、すべて思い出にして、夢の中にたくさんためているんだよ」とのこと。

「なんで？」と聞いたら、「夢の中でまた会えたら、ちゃんとごめんなさいって言えるし、大切にできるんだよ」。思わず苦笑いでしたが、どのような出来事も、後から感じたり思ったりする中で、形が変わり、「そんなこともあったなあ」と懐かしむことができるのかもしれません。出来事そのものは変わらなくても。

…とまあ、ぼちぼち、ですかね。（高橋）



不安になったり、疲れてきた時の6つの方法 一日のおおまかな予定をたててみる

午前と午後、それぞれすることを決めてやってみると、達成感につながるかも？

からだを少し動かしてみる

部屋の模様替え、ストレッチ…ちょっとスッキリするかも？

一週間の予定を立ててみる

見通しが立たない時、メリハリをつけてみる。

「いつも通りのこと」と「いつもと違うこと（※たまに）」をする

「いつも通り」は安心感に、「いつもと違うこと」はよい刺激になるかも？

「情報」に触れる時間を決めておく

ニュースやSNSをずっと見ていると不安や疲れが溜まりやすいかも。オフの時間を大切に。

人と繋がる手段を持つこと

困った時の連絡先は大丈夫？一人で抱え込まないように…。

参考資料：福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室