



## ハートランド五條 訪問看護ステーションたより



秋の気配も次第に濃くなり穏やかな季節となってきました皆様お変わりございませんか。秋と言えば美味しい食べ物、紅葉、季節ならではの楽しみも多くありますが夏の疲れが心身共にでてくる季節とも言えます。

**しっかり食べ、ゆっくり眠り体力の回復をとるように心掛けて下さい**

当ステーション職員も食事・睡眠を十分にとり適度に心身リフレッシュし体力低下しないようにと日頃より気を付け、いつでも対応できる体づくりを行っています。

また、利用者の方に応じて24時間対応できる体制をとっており、利用者・家族の方が安心して在宅で過ごせるように迅速に対応できるように努力しています。様々な年齢・疾患をかかえ在宅で過ごす事は利用者・家族の方にとって不安や葛藤があると思います。私共は利用者・家族の方の気持ちに寄り添い、時に笑いも交えながら皆様が笑顔になれるようにと思いつながり関わっております。関わっていくなかで悲しい場面に遭遇することもあります涙を流しながらも笑顔になっている利用者・家族の方を見ると一人ひとりの方々との出逢いに感謝し学ぶ事も多い瞬間でもあります。今回は、グリーフケアについてお話したいと思います。御存じの方も多いと思いますが…

グリーフケアとは、愛する家族との死別後、遺族がグリーフワークを十分にを行い、新しい出発ができるよう支援することをいいます。グリーフケアに相当する支援行為として様々ありますが、私共はグリーフカード作成、時間をおいての訪問、デスクカンファレンスに取り組んでおり必要な方には小冊子をお渡しするようにしております。家族の方へのグリーフケアになりますに関わった訪問看護師も癒されるといわれています。まだまだ、未熟な部分もあり十分でない事もあると思います。しかし、利用者・家族の方々の「気持ち・想い」に真剣に向き合い、私共それぞれの経験・知識を活かせるように自分自身の行動を振り返り初心を忘れず今後も様々な方と関わり何かしらお役に立てればと思っておりますのでこれからもよろしくお願い致します。



## 鬼まんじゅう

栄養士おすすめ!(^^)! 旬な食べ物を使用したお菓子をご紹介します



## ●栄養価(一人分)

エネルギー	303.0	kcal
たんぱく質	4.0	g
ビタミンC	35.7	mg
塩分	0.6	g

## 【作り方】

- ①さつまいもを皮がついたまま1cm角のさいの目切りにする。
- ②かぶるくらいの水に浸し、数分おく。
- ③水を切り、弱火で少しかために煮る。(水を切る際に煮崩れしないように)
- ④りんごを1cm角のさいの目切りにして塩水に浸けておく。
- ⑤ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ、よく水を切ったさつまいもとりんごを加える。
- ⑥グラシンペーパー、もしくはクッキングシートに丸く山形になるように生地をのせる。
- ⑦蒸し器で蒸して、竹串で火の通りを確認する。
- ⑧竹串に生地が付いてこなくなったら出来上がり。

## 【分量(3人分)】

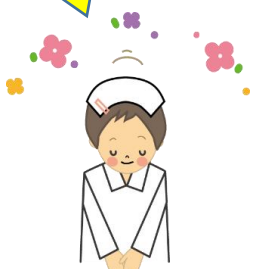
さつまいも	350g(1本)
りんご	150g(1/2 個)
ホットケーキミックス	100g
牛乳	50g

## ★栄養メモ

東海地方のお菓子である「鬼まんじゅう」を今回は掲載させて頂きました。名前の由来は、角切りの素材のごつごつした様子が鬼の金棒に似ていることや、戦前は見た目が黒っぽく鬼のように見えたことから、そのような名前になったと言われています。さつま芋の皮を残したままにしておくと彩り良く仕上がります。甘味の強いさつま芋を使用するとふっくらとします。

お気軽にご相談

ください



社会福祉法人 はーとらんどハートランド五條 訪問看護ステーション  
〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号  
TEL0747-24-5020 FAX0747-26-0008