

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
 発行責任者 田中千恵美
 発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
 kikiハウス102号
 TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

9月号は、たばこ第3章、テーマは「禁煙」です。
 今までの章では、主にたばこについて知ることをメインで紹介してきました。
 たばこについて知った上で、禁煙という行動変容するコツなどについて詳しく紹介していきます。

禁煙



身体に悪いのは分かっているが、なかなか禁煙への一歩がふみ出せないあなたへ。もしくは、家族の禁煙を勧めたい方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
 どんなに良い情報があろうとも、最終的には自身の行動が大切であり、それが大切な一歩です。まずは気軽にできる禁煙ポイントについて紹介していきます。

〜何度失敗しても大丈夫!〜

禁煙は何度失敗してもいいんです!

必ずしも、一回の挑戦で成功しなればいけない、ということではありません。

禁煙というワードにとらわれすぎると、途中で疲れてしまいます。最初から失敗するものと思いがち、気軽に挑戦してくださいね。

ちなみに、禁煙成功者の多くは、何度も失敗している人が多いんですよ。

〜禁煙開始日を決めよう!〜

禁煙を始める日付を、はっきりと決めましょう。

好きな数字や、何かの記念日でも構いません。

「この一箱がなくなったら禁煙しよう。」と思うよりも、**明確に設定した方が、行動に移しやすい**です。

開始日は、カレンダーに○をつけたり、宣言書などを書き、目につく場所に貼っておくのも、効果は大きいですよ。

禁煙の山に登るまでのヒント



- たばこの買い置きはしない
- 家の中のたばこや灰皿、ライターはすべて捨てる
- これから生涯たばこを吸わない、と思うより、今日1日吸わないでおこうくらいの軽い気持ちで
- たばこを吸う友達と不意に一緒に過ごさない
- 少しずつ本数を減らすよりも、一気に禁煙がお勧め

禁煙することを、口に出さなくても大丈夫です。禁煙したいと思った、その思いだけで大きな一歩になります。禁煙してみたいという気持ちを持ち続けることが大切なのです。

〜禁煙したいという気持ちを大切に♡〜

禁煙のプレゼント

タバコ 500円を1日1箱(20本)吸っている方が1年間吸った場合
 $500(\text{円}) \times 365(\text{日}) \times 1(\text{年}) = \text{¥}182,500$

3年間吸った場合 $500 \times 365 \times 3 = \text{¥}547,500$

50万円あれば、
家族旅行に行ける!!



5年間吸った場合 $500 \times 365 \times 5 = \text{¥}912,500$

90万円あれば、6日間
モルディブへ旅行できる!!



10年間吸った場合 $500 \times 365 \times 10 = \text{¥}1,825,000$

180万円あれば、90日間
世界一周クルーズに行ける!!



15年間吸った場合 $500 \times 365 \times 15 = \text{¥}2,737,500$

270万円あれば、
新車を買える!!



20年間吸った場合 $500 \times 365 \times 20 = \text{¥}3,650,000$

360万円あれば、
マイホームの頭金になる!!



ラー油ぶっかけ肉玉冷やし うどん



材料 (2人分)

うどん(ゆで麺) 2玉
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
酒 大さじ2杯
ニラ 2本(3g)
天かす 大さじ2杯
卵黄 2個
赤唐辛子(輪切り) 少々

つゆ
玉ねぎ
1/4個(50g)
a. めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ6杯(90cc)
a. ごま油 小さじ1杯
a. ラー油 小さじ1/2杯
a. 白いりごま 小さじ1杯



下ごしらえ

ニラは小口切りにしておきます。

作り方

1) 耐熱ボウルに豚肉、酒を入れてなじませ、ふんわりとラップをかけてレンジ600Wで2分加熱します。レンジから取り出し、ほぐします。※この時点では肉に赤い部分があってもOKです。

2) ①にうどんをのせ、ふんわりとラップをし、再度レンジ600Wで4分加熱します。全体をほぐし流水でサッと洗い、氷水でしめたら、水気をよく切ります。※お肉の厚さによって加熱時間が異なりなすので、様子を見ながら調節してくださいね。

3) つゆを作ります。玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに入れ、(a)の調味料と混ぜ合わせます。

4) 器にうどんを盛って豚肉をのせ、つゆを回しかけます。ニラ、天かす、卵黄、赤唐辛子をトッピングしたら完成です。お好みでラー油を追いがけし、全体をよくかき混ぜて食べてください。

Google macaroni レシピより

防災の日〜9月1日〜

9月1日という日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災に由来します。

いつ災害が起こっても大丈夫なように、普段から出来る防災対策について紹介します。

●災害発生前の備え

家具の固定
ガラスの飛散

●避難生活のために

避難所を知ろう
3日分の食料・水の備蓄

●避難持出しの便利グッズ

・手回しの懐中電灯つき携帯ラジオ(携帯電話もつなげるもの)
・包装ラップ(水のないところでも汚れた手や皿に敷く。包帯代わりや体に巻いて体の保温ができる。)
・ビニールのごみ袋(防寒着、レインコート、トイレ代わり、ポリタンク代わり)
・携帯用ウェットティッシュ
・旅行用下着セット
・携帯カイロ(お弁当に10分ぐらい抱かせるとホカホカになる。)

自宅で避難体験などもやってみると面白いですよ♪



保健師
田中実緒