

明けまして おめでとうございます！



本年もよろしくお願いたします！

### イガミの超手抜き即席メシ

空腹だけれど時間が無い！  
そういえばランチョンミートの  
缶詰があったな～という時に、  
誰でも思いつくような簡単すぎる  
即席メシを紹介いたします。



- ①ランチョンミート（スパムなど）をスプーンで削りとり、レンジでチン
- ②それをご飯に乗せ、マヨネーズをかけ、ちぎった海苔をまぶして出来上がり！①のスプーンを使えば洗い物も減ります（笑）

※七味唐辛子やブラックペッパーをかけたり、卵焼きや野菜を添えたりとアレンジは無限大です。もちろん、ランチョンミートをフライパンで焼くと一層おいしくなります！

※あくまで手抜き料理であって、手抜き記事ではございません(^\_^)

### ♪ スタッフのつぶやき 代表 田中

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします！冬になると度々風邪をこじらすくせに冬が好きな私です。ダイエットをするなら実は冬の方が適切なのをご存じですか？寒くなると人間は体温維持のために体内の脂肪を燃烧しようとするために基礎代謝がUPするんですって！ぜひ、ダイエット始めるならば冬に始めてみてはいかがでしょうか？私は基礎代謝UPよりも遙かな食欲で体重増えていますかね……。 (笑)

### LIFEDESIGN公式ページ



Facebook・LINEからステーションブログやホームページにリンクできます。

## 新年のご挨拶

代表  
田中久博

明けましておめでとうございます。昨年は開設初年ということもあり、突っ走る一年でしたが、今年はステーションの安定とご利用者してくださっている皆様への安心したケアをお届けできるよう心がけていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

副代表  
井上郁朗

明けましておめでとうございます。昨年も反省の多い一年となりました。今年はその反省を生かし、ご利用して頂いている皆様に対して、安心して頂けるような看護を提供することが出来るよう、慢心することなく日々精進していきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

看護師  
井上聡

今年もよろしくお願ひいたします。去年のダイエット宣言から体重は横ばいですが、今年こそ痩せたいです。みなさまにより良い看護を届けるためにも、体型だけでなく色んなところを磨いていきたいと思ひております。今年もみなさまとお会いできることを楽しみにしております。

看護師  
堀内裕子

明けましておめでとうございます。昨年は色々と利用者様から、たくさん教えて頂き、ありがとうございました。今年には更に、自身の経験を活かし、少しでも皆様との時間を大切にしながら、それぞれのニーズに応えられるようなナースに成長できればと思ひております。よろしくお願ひいたします。

作業療法士  
田中祥子

昨年は大変お世話になりました。人との出会いが自身の学びにつながる充実した1年になりありがたく思ひております。今年には、さらにご利用者様やご家族様に寄り添い学びながら、私らしく笑顔で皆様にお会いしたいと思ひております。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

事務員  
井上藍

旧年中は大変お世話になりありがとうございました。今年には出会った物事から色々なことを学び、皆様のお役に立てるようしっかり努めて参りたいと思ひます。この一年が皆様にとって笑顔溢れる素敵な年になりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 自立支援医療のご案内

自立支援医療をご利用すると、自己負担額が**3割→1割**になります

LIFEDESIGN（ライフデザイン）も自立支援医療指定機関として認可を取得しておりますので、自立支援医療制度をご利用できます。

**LIFEDESIGN（ライフデザイン）で、一緒に働きませんか？**  
向上心とやる気を一番に当ステーションでは訪問看護師・作業療法士さんを募集しています。まずは、ご相談・連絡ください。

訪問看護ステーション LIFEDESIGN（ライフデザイン）  
〒630-8357 奈良県奈良市杉ヶ町86-8 MiRA1BLDG.Ⅲ3F  
☎ 0742-22-1325 FAX 0742-95-5322  
ホームページ <http://www.houmonkango-lifedesign.com/>

