



ナマステ！私はネパールから来ましたラクシュミと申します。ネパールは世界で一番高い山エベレストがある国です。ダンス、旅行が私の趣味です。日本の食べ物で一番好きなのは唐揚げです。日本に来て初めて介護の仕事をやっていますが、この仕事を楽んでいます。私は日本語をもっと話せるようになってみんなといっぱい色々な話をしながら、楽しんでこの仕事を続けていきたいです。これからもがんばります。よろしくおねがいします。

クローバーケアセンター ラクシュミ ラマ



平成30年
(2018年)
3月号
vol.91

花粉症の睡眠対策

今年も辛い花粉症の季節がやってきてしまいましたね。

マスク装着、手洗いうがい洗顔、帰宅時は玄関先で花粉を払い落とす…などの基本対策に加え、規則正しく質の良い睡眠をとって自律神経を整えることも花粉症対策には重要です。

睡眠が足りていないと、免疫やホルモンのバランスを崩しやすくなり、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまうことがあります。規則正しい生活リズムをつくるのはもちろんですが、

就寝前の以下のような対策も有効です。

●布団を外に干さない

外に布団を干すと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。どうしても外に干したいときは、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り込む時は花粉をよくはたき落としましょう。

●枕元の花粉を拭き取る

寝ているときに花粉を吸い込まないように、就寝前に枕まわりの約1mぐらいをウェットティッシュや濡れタオルで拭き取りましょう。

●お風呂・シャワーで花粉を流す

花粉の時期は、寝る前に花粉をしっかり洗い流してから布団に入るようにしましょう。

●空気清浄機を活用

花粉症だけではなく、風邪などの感染症の予防にも役立ちます。

**よく寝ることは体調管理の基本。
質のいい睡眠を心がけましょう！**



**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴のことなら
おまかせください！

026968 検索
クローバーケアセンター
CLOVER

忘らるる身と思はず誓ひて人の命の惜しくもあるかな
花の色はうつりにけりないたづらにわが身世にふるなかな
千早ぶる神代もきかず龍田川からくれなゐに水くくるとは
今はただ思ひ絶えなむとばかりを人うつて言ふよしもかな
これの行く末までは難ければ今日を限りの命ともかな
小野小町 在原業平朝臣 左京大夫道雅 後醍醐天皇

簡単♪一品料理

- ① 食パンを一口大に切る。
- ② Aを耐熱ボウル(または大きめのマグカップ)に入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に食パンをひたす。
- ④ 電子レンジ(500W)で3分加熱したら出来上がり♪



ボウルひとつで簡単!!レンジでできる フレンチトースト



- 材料(1人分)
- 食パン(6枚切)…1枚
- A 牛乳……………80cc
- 卵……………1個
- 砂糖……………大さじ1

今月のコネタ

今月は、今の時期に食べたくなる物という社内アンケートを行ってみました。その結果は…?

すき焼き

(武井・渡部・小林)

ラーメン

(小森谷・クリス)

肉まん

(藪)

人気No.1!

唐揚げ

(ラクシュミ)

おでん

(服部)

もつ鍋

(武井)

フグ

(ロジャー)

スンドウブ

(岩間)

鰻鍋

(長谷川)

アンケートを取った時期が寒かったという事もあり、あたたかい食べ物が人気でしたが、他にもチーズバーガー(金子)、いちごパフェ(安川)、野菜スティック(青木)なども挙がりました。

今月の脳トレ

今月の脳トレは百人一首に関する問題。
上の句、下の句と歌人がばらばらになっています。
正しい組み合わせになるように線で結んでください。 ※答えは表面にあります。

忘らるる 身をば思はず誓ひてし

からくれなみに水くくるとは

左京大夫道雅

花の色はうつりにけりないたづらに

わが身世にふるながめせしまに

儀同三司母

千早ぶる 神代もきかず 龍田川

人づてならで言ふよしもがな

右近

今はただ 思い絶えなむとばかりを

今日を限りの命ともがな

在原業平朝臣

忘れじの 行く末までは 難ければ

人の命の惜しくもあるかな

小野小町