

こんにちは！ヘルパーの小林です。

過ごしやすい季節になってきましたが、暑がりの私は早くも汗をかいて仕事しています。

さて、先日高校時代の友人の結婚式に参列してきました。結婚式は幸せな気持ちになりますね～^^ 懐かしい友人達とも久しぶりに会って、すっかり高校時代に帰った気分になりました！

皆さんにもお風呂で幸せと元気をお届けしますので、
どんどん若返ってくださいね♪

クローバーケアセンター 小林 奈々美

よつば新聞

平成30年
(2018年)
5月号

vol.93

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴介護タクシー
のごとなら
おまかせください！

026968 検索

クローバーケアセンター
CLOVER

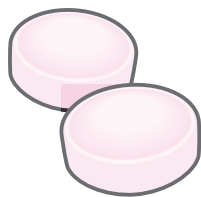
効能別 入浴剤の選び方

みなさんは普段使う入浴剤をどのように選んでいますか？入浴剤といっても成分によって効能は様々。症状、気分などに合った入浴剤を使って、より効果的なバスタイムにしましょう！

保温 無機塩類系

クローバーで使っている
入浴剤はコレ！

もっとも一般的な入浴剤。主な成分が皮膚の表面にベールを作り、保湿効果を高める。無機塩類系の中でも、バスソルトと呼ばれているものは、特に保温効果が高い。



血行促進 炭酸ガス系

お湯に入れると、炭酸ガスの細かい泡が発生するタイプ。炭酸ガスによる血管拡張作用で血行を良くし、疲れや痛み等を回復させる。



リラックス 生薬系

ハーブや植物のエキスなどを抽出し入浴剤にしたもの。その効果は含まれている植物によって様々だが、香りによるリラックス効果が高いのが特徴。



皮膚の清浄 酵素系

酵素の働きで老化した角質を分解し、皮膚を清浄する。



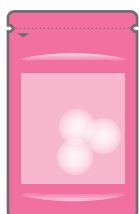
清涼効果 クール系

メントール、ペパーミントオイルなどが配合されており、入浴後の肌をさっぱりとさせる。夏の汗ばむ時季に。



保湿 スキンケア系

保湿成分やオイルなどが配合されており、乾燥対策に。お風呂から上がる前に、もう一度スキンケア入浴剤の入ったお湯に浸かると、さらに効果的。



お問い合わせ
026968
検索
クローバーケアセンター
CLOVER

簡単一品料理

レンジでできちゃう! 旬の新玉ねぎで 玉ねぎの丸ごと蒸し

- ① 玉ねぎの芯(茎)を切り落とさずに8等分に切れめを入れる。
- ② 切れめの間にベーコンまたはウィンナーを挟む。
- ③ ②を耐熱皿に入れ、ラップをして600Wで4分、レンジで加熱する。
- ④ チーズと黒胡椒をかけて、さらにレンジで1分加熱したら出来上がり♪



●材料(1人分)

新玉ねぎ.....1個
ベーコンまたはウィンナー...適量
チーズ.....適量
黒こしょう.....お好みで

今月のコネタ

クローバースタッフの ストレス解消法

5月は、新年度が始まって一ヶ月、環境の変化などで五月病になりやすいと言われています。そこで五月病予防のためのストレス解消法をスタッフに聞いてみました!



寝る



多かったのは3人回答の「寝る」! 岩間、美味しい物を食べて寝る、青木&安川は、とにかく寝るということでした。

身体を動かす



渡部は、ジムで運動。服部は、適度な運動とヨガ、そしてお風呂で半身浴しながら映画を見る、だそうです。

お風呂に入る



小森谷はサウナ&水風呂!!
いろいろな場所の銭湯に行っているそうです。

好きなものを食べる / 飲む



武井と藪はお酒!! 毎日の晩酌の為に仕事を頑張っているそうです!



遊ぶ

女子ならではの、友達と話す・遊ぶと回答したのは小林&ラクシュミ。

ロジャーはお家でゴスペルを聴くということです。



その他

クリスからは、ストレスと感じている原因を無くすよう努力すると、素晴らしい回答が! また、長谷川は特に思いつかないと言っていましたが、実家に帰るとストレスが無くなるそうなので、それがストレス解消法ということになりました。

それぞれ違ったストレス解消法があり、興味深いですね。みなさんはどんなことで発散していますか?



伏字当てはめ言葉

今月の脳トレは、「伏字当てはめ言葉」です!
次の言葉の○の部分には、同じひらがなが入ります。
答えのひらがな四つを並べ替えて、別の言葉を作ってください。
※答えは表面にあります。



○ よ う と く た い ○
む ら さ ○ し ○ ぶ
○ き ゅ う ○ そ く
○ つ ○ あ げ

