



こんにちは！ クローバーケアセンター所長の武井です。皆様体調いかがお過ごしでしょうか？

先日次女の保育園の親子遠足に行ってきた。クラスのお友達と一緒にゲームなどやり元気いっぱい駆け回る姿を見て成長を感じ、こちら元気をもらい沢山の子ども達の笑顔に癒されました。これから梅雨がやってきますが、皆様に少しでもさっぱりしていただけるよう頑張ります!!

クローバーケアセンター所長 武井 健一郎



平成30年
(2018年)
6月号

vol.94

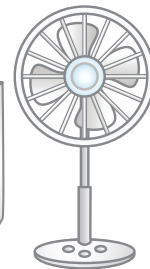
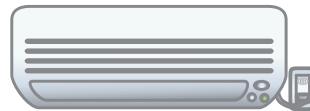
お手軽湿気対策



梅雨の時期のひどい湿気には困りますね。じめじめして洗濯物もなかなか乾きません。そこで少しでも快適に過ごすため、簡単にできそうな湿気対策をご紹介します。

エアコン、除湿器、扇風機をつける

電気代がかかりますが、やはり一番手っ取り早く有効な方法はエアコン、除湿器をつけること。扇風機も併用して、部屋の空気を循環させると、効率アップが期待できます。



重曹を置く 市販の掃除用の重曹を容器に入れて置くだけ。アロマオイルなどを数滴加えても。重曹には消臭効果もあるので、下駄箱の中などの除湿に効果的です。湿気を含んで固まってきたら、クレンザーとして掃除するときに使えば無駄がありません。



新聞紙を利用する

だいたいどの家にもある新聞紙。これが手軽で簡単な湿気対策になります。くしゃくしゃと丸めて、タンスの中やクローゼットに入れておくだけ。湿気を含んでしっとりしてきたら、早めに交換してください。

凍らせた水を置く

2リットルのペットボトルに水を八分目ほど入れて凍らせ、受け皿を敷いて部屋に置いてみましょう。結露して除湿効果が。扇風機の前に置くと、冷却効果も。



梅雨時の部屋干し対策

雨が降れば外には干せないし、洗濯物のニオイも気になります。そこで、湿かないイライラや、気になるニオイを制する3つのコツのご紹介です。



■汚れ物をため込まない 晴れを待つより毎日少しずつこまめに洗いましょう。

■早く乾かす 脱水時間を長めにする、扇風機などで風をあてるなど。コインランドリーの乾燥機をうまく活用するのも良いでしょう。

■ニオイ対策 高機能ナノ洗剤や、室内干し向けの洗剤・柔軟材を使用する、風呂の残り湯を利用しない、洗濯槽のカビ汚れを専用洗剤などで取り除く…など。

いざという時のために

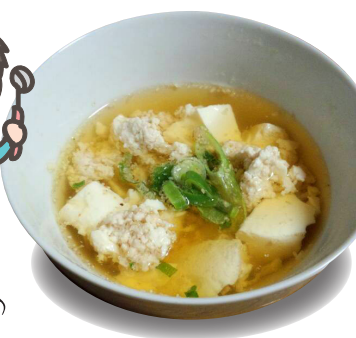
お困りの方は、お気軽に
お電話ください。受付時間
9時～18時。休日は10時～17時。
お電話の受付は、お電話の受付です。

最前編の1-1編の目録

簡単♪一品料理

はじめじめ時季も火を使わず簡単！ ひき肉と豆腐のスープ

- ① 耐熱ボウルに、ひき肉と、A、水1カップを入れ、ほぐす。
- ② ①に豆腐を加え、ざっくり崩す。
- ③ ふわっとラップをかけて、600Wのレンジで5分間加熱。
- ④ 万能ねぎとごまをちらして出来上がり♪



●材料 (2人分)

鶏ひき肉.....50g
絹ごし豆腐...150g
しょうゆ・みりん...各大さじ1
A しょうが.....少量
だしの素.....小さじ1/2
万能ねぎ・ごま.....適量



今月のコネタ

今も昔もポピュラーな血液型別の性格診断。「A型は真面目」「O型はおおらか」など、よくいわれる特徴もありますね。今回は、「好奇心旺盛」と言われるB型について調べてみました。

血液型別性格 B型編



短所

飽きっぽい・夢中になると他人が目に入らない・団体行動は苦手・気分の波が激しい・感情制御が下手ですぐ顔に出る・気に入らないことがあると途端にやる気を無くす・やりたくないことはやりたくない・あくまで自分が中心で命令されるのが嫌い・忍耐力がない・出来ないことは努力はせずに回避・気まぐれ・計画性がない・楽道家・衝動買いが多く手持ちのお金がなくとも不安にならない・言葉をオブラートに包めない...etc

長所

好奇心旺盛・プレッシャーに強い・明るい・人を惹き付ける魅力がある・行動力がある・多趣味・小さいことで迷うより行動・周りに左右されない・裏表がない・いつでもプラス思考・情報収集が得意・美的センスが良い・ファッションは人と違うものが好き・得意なことや興味のあるものに誰より詳しい・自分のペースに持っていくことが得意...etc

多趣味

周りに左右されない

クローバーのスタッフでは、小林と武井がB型ですが、小林は「周りに左右されない」や「小さいことで迷うより行動」は当てはまっているかも！とのこと。逆に「多趣味」というのはあまり...と教えてくれました。一方、武井は「多趣味」や「ファッションは人と違うものが好き」は当てはまるそう。でも「いつでもプラス思考」に関しては、そうでもない、ということでした。そして二人とも共通だったのが「出来ないことは努力せずに回避」で、絶対ない！と否定していました。

一概に「B型の人がすべてこうである」というわけではないですし、同じB型の二人から真逆の意見が聞けたりするのも面白いですね。B型の皆さんは、当てはまるものはありますか？家族や友人にB型さんがいる人は、納得出来るところはあったでしょうか？

今月の脳トレ

虫喰いことわざ

今月の脳トレは、ことわざの問題です。
次のことわざの虫喰い部分を埋めてください。
虫喰い部分の共通点は何でしょう？
難易度低めなので、小さいお子さんと一緒に考えても楽しいですね。

※ 答えは表面にあります。

の甲より年の功

蛇 取らず

百まで踊り忘れず

に小判

尻 に乗る

穴に入らずんば
子を得ず

