

はじめまして。この度クローバーで業務サポート担当として配属になりました高井です。普段は皆さまからのお問い合わせ窓口として業務させていただいてます。直接お会いすることはできませんが、声だけでも覚えて頂けたら嬉しいです。

福岡出身で、趣味は料理(人並みに)、着物(着付け教室再開しました)、編み物(最近デジカメケースを作りました!）、ミスチル♪(ライブチケット7連敗中…)などなどです。お酒も人並みに飲みます。最近一番嬉しかったことは、地元球団ソフトバンク福岡が日本シリーズ進出したこと！昨年同様、下克上で日本一になってもらいたいです(^^)！3年前まで地元に住んでいたので、福岡に旅行の予定がある方、行ってみたい方いらっしゃいましたら、地元民しか知らないおすすめスポットやグルメ、よかったらお伝えします。こんな私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

クローバーケアセンター 高井 百佳



よつば新聞

平成30年
(2018年)
11月号
vol.99

基本の風邪インフルエンザ対策

徐々に秋も深まり、気温や湿度が下がって来る季節ですね。でもそうになると心配なのが風邪やインフルエンザの流行。基本的なことばかりですが、今一度予防法、対策をおさらいしてみましょう。



手洗い・うがい

予防に一番効果的と言われるのが手洗い、うがいです。手洗いは殺菌効果のある薬用ハンドソープなどを使うと良いでしょう。



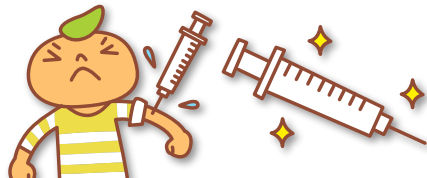
マスクの着用

ウイルスを寄せつけないようにしましょう。また粘膜の加湿にも効果的です。



適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好みます。湿度は40%以下で活性化します。加湿器などで湿度をコントロールしましょう。



予防接種を受ける

流行してからでは間に合わない場合もあります。また、インフルエンザワクチンが不足するといった事態も考慮し、出来れば早めに接種しましょう。特にハイリスクグループ※の方はインフルエンザにかかるると重症化しやすいと言われていますので、注意が必要です。



体調管理

栄養、睡眠不足はウイルスなどの病原菌に対する抵抗力を弱めます。これをきっかけに生活改善に努めましょう。



安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー
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

※ 高齢(65歳以上)、小児(5歳未満)、妊娠中、肥満、喘息・心疾患・糖尿病・免疫不全などの基礎疾患がある

A3 国家宝庫

A2 断言薬論

A1 表敬意語

簡単♪一品料理

レンジで簡単調理! 秋の旨味たっぷり

キノコバター



- 1 耐熱容器に石づきを切って小分けにしたえのきと、ほぐしたまいたけを入れる。
- 2 バターをのせ、めんつゆをかける。
- 3 ふんわりとラップをして、レンジ(500W)で2分30秒ほど加熱したら出来上がり♪

●材料(2人分)

えのき.....1袋
まいたけ.....1株
バター...大さじ2
めんつゆ.....少々

今月のコネタ

空気が乾燥して、肌の乾きが気になる季節になりましたね。

洗顔法によって、肌への負担も大きく変わってきます。

正しい洗顔で肌を守りましょう!

泡洗顔のススメ



1

30~34℃のぬるま湯を手ですくいながら顔を優しく流します。熱いお湯は肌を刺激してしまい、冷水は皮脂汚れが落ちにくくなってしまいます。

2

洗顔料を、手に泡をのせて逆さまにしても落ちないくらいしっかり泡立てましょう。泡立てネットなどを使うと簡単に濃密な泡が作れます。

3

たっぷりの泡を頬以外のTゾーン(おでこと鼻筋)とUゾーン(アゴからフェイスライン、生え際)にのせ、指先で転がしていくように優しく洗います。手の甲を指先でこすってみて、皮膚が動かないくらいの力加減がベスト。頬は皮脂が少ないのでさらに軽く。洗い過ぎに注意です。



4

泡を溶かすように優しく、手でぬるま湯をすくいながら流します。生え際などの洗い残しがないように入念に。

5

清潔なタオルでこすらずに、吸収させるように水分を取ります。



6

最後はしっかり化粧水で保湿しましょう!

今月の脳トレ

漢字穴埋め

中央の□に漢字を一文字入れて、二字熟語を四つ完成させてください。

※答えは表面にあります。

Q1

表

尊

意

語

Q2

宣

断

葉

論

Q3

国

家

庫

石

