



皆さまこんにちは。気候も
すっかり暖くなり桜も咲き始めましたね。
私は相変わらず子供と公園で追いかけて
して遊んだり、会社で組んでいるバンドを
たまたに楽しんでいます(笑)

3月より訪問理美容サービスが始まりました。
私もサポートでお伺いする時があるかと思
いますので、その際にはどうぞ宜しくお願い致
します。

クローバーケアセンター 金子 誠二

よつ
ば
新
聞

訪問理美容サービス



3月より、訪問理美容サービスを開始いたしました。
渋谷区内限定での実施でしたが、4月より世田谷区・港区・目黒区へ
対象エリアを拡大いたします。

カットの他、シャンプーなどもご利用可能です。是非ご利用ください。
訪問理美容サービスをご利用の方は、訪問入浴スタッフへ専用の申込書
をお渡しください。

平成31年
(2019年)
4月号
vol.104

**安心安全
スピーテな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!!

026968 Q

クローバーケアセンター
CLOVER

訪問理美容ご利用者様の声

3月に実施した訪問理美容の様子をお届けいたします。



渋谷区T様の感想

とてもさっぱりしました。
シャンプーもできて頭の中まで
気持ちいい! 来月も来てね!!

4月の訪問理美容サービス

10日(水)

17日(水)

に実施いたします。



ご利用の皆様ありがとうございました。
今後ともよろしく願いいたします。

簡単♪一品料理

花粉症を予防する!?

たまねぎヨーグルト



①玉ねぎを粗みじん切りにする

②材料を全て混ぜたらできあがり

※玉ねぎは、水にさらさず刻んだ

のち、15分～30分放置すると辛みが抜けます。

★揚げ物のソースや果物にあえてアレンジしてみてください(^^)



●材料(1人分)

プレーンヨーグルト・・・150g

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/6個

はちみつ・・・・・・・・・・適量

ジャム・・・・・・・・・・お好みで

今月のコネタ

花粉症対策



花粉症に良い食べ物

レンコン

レンコンに含まれるポリフェノールの一種が、アレルギー症状を起こす抗体の血中濃度を下げたという研究データがあります。

玉ねぎ

たまねぎに含まれる『ケルセチン』という抗酸化成分には、花粉症を引き起こすヒスタミンを抑える効果が認められています。

ヨーグルト

花粉症の原因である『IgE抗体』の活動を抑制する作用があり、アレルギー症状に有効とされています。

バナナ

バナナに含まれる、ポリフェノールの一種『オイゲノール』が抗酸化物質の作用、免疫反応を調整する作用、抗炎症作用、抗アレルギー作用などを発揮する効果が期待できます。



悪化させる食べ物

生のトマト

花粉症を引き起こす『ヒスタミン』が多く含まれている為、生食はNG。
※加熱調理すればOK!

ファーストフード&マーガリン

免疫機能低下させる『トランス脂肪酸』を多く含んでいる為、避けたい食品群です。

日本酒・ビール

日本酒、ビールに含まれる『アセトアルデヒド』という成分が鼻水、くしゃみ、鼻づまりなど、主に鼻に起きる症状を悪化させてしまう為。

ソーセージ、ハム

加工食品のソーセージやハムには、『亜硝酸塩』が含まれていることがあります。
過敏性を高める刺激物質が含まれているので、花粉症の症状がひどくなる可能性があります。

今月の脳トレ

?? 当てはめことばクイズ ??

春にちなんだ童謡や歌唱の一節です。①～⑥に入る文字を順に並べて、ある花の名前を完成させてください。

【さくらさくら】 さくら さくら や④③⑥①らは 見渡すかぎり

【どこかで春が】 どこかで春がうまれてる どこかで②⑥でる音がする

【春の小川】 はる⑥おがわは さらさら③く④ き⑤⑥すみれや れんげ⑥花に

【朧月夜】 な⑥はなばたけに ③りひうすれ 見渡すやま⑥は かすみふか⑤

※答えは表面にあります。

