

こんにちは。港区担当の渡部です。
皆様いかがお過ごしでしょうか?
私の最近の休日は、体力維持と向上の為、スポーツジムに行き汗を流します。汗を流した後はビール!!と言いたいところですが、自分は甘党なので、大好きなチョコレートやお菓子を食べちゃいます。鍛えているんだか何だか(笑)梅雨で蒸し暑い日が続きますが、脱水症状など体調に気を付けていきましょう。



クローバーケアセンター 渡部 耕平



梅雨の湿気と蒸れ対策

梅雨の季節は身体や寝具が湿気を含み、汚れた状態が続くと褥瘡(床ずれ)が出来やすく、感染症を引き起こすこともあります。ジメジメした梅雨の季節を少しでも快適に過ごせるよう、手軽な対策とそのポイントをご紹介します。

換気をする

湿気を逃がし、風を通す!

○屋内の対角線上に窓や扉を開けて空気の流れを作る

ポイント① ひとつの窓を入り口として小さく開け、もう一つの窓を出口として大きく開けると換気の効果が高まります。

ポイント② 換気扇を併用するのもおすすめです。風向きを確認しましょう。

ポイント③ 雨の日でも、窓を開けて換気をした方が良いと言われています。



除湿をする

湿気を取り除く!

○エアコンの除湿機能を活用する。

ポイント: 送風が直接身体に当たらないように、風向きを確認しましょう。

○除湿剤を活用する。

おすすめは、黒炭のなかでも穴が多い竹炭です。細かく碎いてガーゼなどに包みなるべく部屋ごとに設置しましょう。竹炭は消臭効果もあり、天日干しをすれば繰り返し使用できるので、エコで経済的です。

ポイント: 湿気は空気の下の層に溜まるので、室内の低い場所に設置しましょう。

また、天日干しは3か月を目安に行って下さい。



小ネタ

○シーツ交換も有効ですが、大変な時はシーツの上にバスタオルを敷き、そのタオルを交換するだけでもさっぱりします。



○スポーツ用などの発汗性に優れた衣類を選ぶのもおすすめです。

令和元年
(2019年)
6月号

vol.106

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

**6月
訪問理美容
サービスのお知らせ**

**4日(火)
13日(木)
19日(水)
25日(火)**
*午後のみ



手作りデザート特集

今月の『簡単！一品料理』は前月号に引き続き、デザート特集をお届けします。



栄養満点！トマトムース

～夏におすすめ！トマトが苦手な人でも大丈夫～



材料（二人分）：トマト 1 個、バナナ（完熟）1/2 本、牛乳 100CC

①へたと皮を取り除いたトマトとバナナ、牛乳を全てミキサーに入れてスイッチを入れる。

②お好みの状態になったらスイッチを切る。

③盛り付けて完成。

※ミキサーをかける時間は、状態みて調整してください。滑らかにすると食べやすくなります。



有名人当てクイズ???

このイラストにある平仮名は、有名人の名前です。
さて誰でしょうか？



①

きざ
くちふ
わ ゆ

②

とい
うまも
かさ ょ

③

ばら
ひい
そみ

※答えは表面にあります。

～グループ会社のご案内～

お部屋のリフォームのことなら

(株)ジェイ・シー・アイへご相談ください

ご相談・お見積り無料

フリーコール 0120-958-914



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

