

こんにちは。ヘルパーの長谷川です。
私は、最近漢字ドリルにハマっています。親戚の子供の宿題を見てあげることがあり、なんとなく一緒にやり始めたのがきっかけです。今は辞書を引くよりも、スマホで調べてしまうことが多いので、読めても書けない漢字が多いなと感じています。インドア派の私がさらにインドアになっていますが、暑すぎたり雨が降っていたりと、外出するには向かない日に丁度良かったりするんです。みなさんも良かったら、試してみてくださいね。



クローバーケアセンター 長谷川 優

よつば新聞

熱中症 ⚠️ なった時の対処法

熱中症を疑う症状とは・・・

- めまい・失神
- 意識障害・痙攣・手足の運動障害
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 高体温
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・虚脱感



熱中症を疑う症状の有無

意識の有無

有り

無し、呼びかけに対し返事がおかしい

救急隊を要請



①涼しい場所への避難

①涼しい場所への避難

②脱衣と冷却

②脱衣と冷却

水分を自分で摂取できるか

水分摂取できる

水分摂取できない



③水分・塩分の補給

スポーツドリンクや経口補水液が有効

※意識障害や、吐き気を訴える時は水を飲ませない！

④症状が改善しない場合

⑤医療機関に搬送

⑤意識がないなど、自力で水分の摂取が出来ないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処法です！

令和元年
(2019年)
7月号

vol.107

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

訪問理美容
サービスの
お知らせ

7月

3日(水)

9日(火)

18日(木)

24日(水)

30日(火)

*Pmのみ

簡単一品料理

レンジで簡単！

豚の生姜焼き



- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄くスライスする。
 - ②耐熱皿に玉ねぎを平らに敷き詰め、その上に豚肉を並べ薄く小麦粉をまぶす。(茶こしなどでさらさら〜っと。)
 - ③☆の調味料をよく混ぜ合わせて、②に回しかけ、ふんわりとラップをかけたら 500W のレンジで 4 分加熱する。
 - ④③を一度取り出し、ラップを半分程はがして、豚肉をほぐしながら、全体を混ぜあわせる。
 - ⑤再びラップをかけ、500wのレンジで更に 2 分加熱し出来上がったらそのまま 1 分置いて、ネギなどを散らして出来上がり。
- ※電子レンジから取り出す際には、やけどにご注意ください。

●材料 (2人分)

豚こま切れ肉.....250 g
玉ねぎ(大).....1/2個
小麦粉...適量、彩りネギ...適量

☆醤油...大さじ 2、酒...大さじ 1
みりん...大さじ 1、砂糖...小さじ 1
すりおろし生姜...小さじ 1
サラダ油...大さじ 1/2

💡 今月の脳トレ



平仮名またはカタカナで書かれた次の計算式を、頭の中で数字と+・-の計算記号に置き換えて解答を導き出してください。*できるだけメモはせず、暗算で計算してみましょう。

- ① ななたすにたすいちひくよんひくさん=?
- ② ろくひくよんたすななひくごたすご=?
- ③ いちたすななひくよんたすごひくろくたすきゅう=?
- ④ じゅうななたすさんひくじゅうよんたすはち=?
- ⑤ ニタスゴヒクヨンタスロクヒクナナ=?

※答えは表面にあります

マンション・アパート・戸建のことなら

賃貸、売買にかかわらず、(株)シイ・アイ・シーへ！！

現地査定・ご相談無料

フリーコール：0120-430-414

営業時間：10：00～18：30（年中無休）



株式会社シイ・アイ・シー



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

0120-026968



www.026968.com



オフクロローバー