

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ど感じています。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つたりするんです。みなさんも良かったら、試してみて下さいね。



クローバーケアセンター 長谷川 優



令和元年
(2019年)
7月号

vol.107



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

①涼しい場所への避難

無し、
呼びかけに対し
返事がおかしい

救急隊を要請



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

①涼しい場所への避難

②脱衣と冷却

水をかける、うちわなどであおぐ
首すじ、脇の下、大腿の付け根、
股関節あたりを冷やす



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！



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

- 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。
 - 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。)
 - ☆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。
 - ③④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。
 - 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
☆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。

- ななたすにたすいちひくよんひくさん=?
- ろくひくよんたすななひくごたすご=?
- いちたすななひくよんたすごひくろくたすきゅう=?
- じゅうななたすさんひくじゅうよんたすはち=?
- 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、売買にかかる、(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

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

