



こんにちは、ヘルパーの小林です。私は先日、日光中禅寺湖のスワンボートレースに参加してきました。

スワンボートは漕ぐのになかなか体力がいりますが、きれいな景色を見ながら無事にゴールでき、日ごろの運動不足を感じながらもリフレッシュしてきました。少しずつ冬に近づいてきますが、今後も皆様の心と身体をリフレッシュして頂けるよう、楽しいお風呂をお届けしていきますので、宜しくお願い致します。

クローバーケアセンター 小林 奈々美

インフルエンザ。。。かも?

①まずは受診!



発症後すぐに受診しても検査で陽性が出ない場合がありますので、発症後6時間以上経過してからの受診をお勧めです。

また、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。



②高熱が出た!



熱でウイルスを退治しており、下げすぎると治りが遅くなるため、出来る限り、解熱剤は使用しないようにしましょう。

特に市販薬は種類によって悪化する可能性があるため、使用するのであれば処方薬にしましょう。



③水分・栄養補給!

熱で体内の水分が出てしまうのでこまめに補充しましょう。

OS-1やポカリスエットなどの「イオン水」や「電解質液」は、生命維持に必須な「水分・塩分・糖分」のバランスがよく、身体に給水されやすい濃度で調整されています。

また、体力確保のため、食べられるものを食べましょう。

④室内の保温・保湿!

ウイルスは低温・低湿で増加するので、室温20~25℃、湿度50%~60%を保つようにしましょう。



⑤ゆっくり休んで外に出ない!

発症後3~7日間は感染力が高いので熱が下がっても休みましょう。

外出もマスクを付けて感染を防ぎましょう。



令和元年
(2019年)
11月号
vol.111

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

クローバーケアセンター
CLOVER

11月

訪問理美容
サービスの
お知らせ

5日(火)

13日(水)

20日(水)



簡単♪一品料理

柚子を使ってレンジで簡単☆★ 美味しいコールスロー



- ①キャベツは千切り、レンジで水分が出ない程度に加熱。500Wで1分30秒くらい。
- ②人参は繊維に沿って千切り、レンジで柔らかく加熱する。
- ③大きめのボウルにAの材料を混ぜ合わせる。
- ④コーンと①②の水気を切りながら③に加え、よく和えて出来上がり♪
お好みで粗びき胡椒を掛けても◎



今月のコネタ

方言なんて言ってる でしょう？！

全国各地から集まっているクローバースタッフ。
それぞれのおもしろ方言フレーズを紹介してもらいました！



まめしくてらなあ？

「元気にしてるかな？」
青森県（長谷川ヘルパー）

ちかつぱいすいとう



げんねかあ～

「恥ずかしい」
鹿児島県（青木ヘルパー）

めっちゃつんどうなあ！

「すごく渋滞しているなあ」
三重県（服部ナース）

「すごく好き」
福岡県（高井社員）



今月の脳トレ

順番並べ替えクイズ

お客様の声をもとに、今月の脳トレはいつもより少し難しくしてみました。
各問、それぞれ指定の条件で順番を並べ替えてみて下さい。

※答えは表面にあります。



Q1 計算結果の数値が大きい順に

- ① $51 \div 3$ ② 4×12 ③ $576 \div 48$ ④ $11 + 23$



Q2 平仮名で書くと文字数が多い順に

- ①山紫水明 ②玉石混交 ③四苦八苦 ④不撓不屈



Q3 高さが高い順に

- ①東京タワー ②東京スカイツリー
③あべのハルカス ④横浜ランドマークタワー

Q4 温泉地を東から順に

- ①箱根 ②別府 ③鬼怒川 ④有馬

Q5 歴史上の重要事件が起きた順に

- ①関ヶ原の戦い ②応仁の乱 ③川中島の戦い ④承久の乱



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ

不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



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

