



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

よつば新聞

# 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がお勧めです。

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。



## もしもの時の対処法

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 Q

クローバーケアセンター  
CLOVER

## 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。

## 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ため、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。



## 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。



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)



05 ④ 1221年 ② 1467年 ③ 1561年 (第四次合戦) ① 1600年

04 ③ 栃木県 ① 神奈川県 ④ 兵庫県 ② 大分県

03 ② 634m ① 333m ③ 300m ④ 266m

02 ② せきこんこう 9字 ① さんしういめい 7字 ④ さんしういめい 6字 ③ さんしういめい 5字

01 ④ 48 ③ 47 ② 46 ① 45

※掲載の情報は目安

# 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大きめのボールに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◎



◆材料(2人分)1人当たり190cal

キャベツ……大きめ5枚  
人参………5cm  
スイートコーン缶…1/2缶

A (塩 ……小さじ1/2  
はちみつ ……小さじ2  
マヨネーズ ……大さじ3  
柚子しぼり汁…小さじ2  
粗びき胡椒(お好みで)…適宜

# 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



「すごく好き」  
福岡県(高井社員)

げんねかあ~

「恥ずかしい」  
鹿児島県(青木ヘルパー)

# 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  
①51÷3 ②4×12 ③576÷48 ④11+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



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



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  
株式会社シー・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

