



寒さがひとしお身にしみる季節になりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。もうすっかり12月ですね。今年もクローバーでは、冬至が近くなったらゆずをお持ち致します。ゆず湯で温まって、本物のゆずの爽やかな香りを楽しんでくださいね。

さて、私事ではございますが、来年1月の出産の為、しばらくお休みさせていただきます。これから寒さも増してきますので、皆さん体調にはくれぐれも気をつけてお過ごし下さい。

クローバーケアセンター ヘルパー 青木由香里



## 年末の大掃除に 大活躍!! セスキ炭酸ソーダ 特集

セスキ炭酸ソーダは無機化合物で住まいの様々な場所の掃除や洗濯に使える万能アイテムです。

有機物入りの市販の洗剤に比べて、環境や人体に優しいエコ洗剤です。

### 2 おススメ掃除場所

#### ◆お風呂場

浴槽にセスキソーダをスプレーすると水垢が簡単に落とせるのでお掃除が楽になります。またカビ取りにも有効で、濃度が高めのセスキ炭酸ソーダを塗布するかキッチンペーパーを湿らせて湿布すると良いそうです。

#### ◆ガスコンロやコンロなどのキッチン回り

油汚れが酷くて汚れが落ちづらいコンロにはセスキ炭酸ソーダをキッチンペーパーに含ませたものを湿布します。しばらく置いた後に剥がすときれいになります。

### 1 落としやすい汚れ

- ・キッチンの油汚れ
- ・血液
- ・皮脂や垢が付いた衣類の洗濯
- ・ドアノブやスイッチなどに付いた手垢など

作  
り  
方  
水  
セスキ炭酸ソーダ(粉末)  
小さじ1  
小さじ2で濃度を高めに  
頑固な油汚れには

### 3 ポイント 重曹との違い

- ・重曹よりアルカリ濃度が高く洗浄力強い
- ・研磨効果はない
- ・長期保存に向いている
- ・水に溶けやすく洗濯にも使える

頑固な油汚れの掃除や衣類の洗濯にはセスキ炭酸ソーダを、鍋の焦げ付きや水垢の掃除などクレンザーが必要な場合には重曹とで、使い分けるとよりよいです。



セスキ愛用者です。  
セスキは手作りしています!!  
ドアノブや壁の手垢などのちょっとした  
汚れも落ちるんですよ~  
掃除のことは何でも聞いて下さい^^  
武井



主にキッチン回りで  
使っています!  
油汚れがよく落ちるので楽しくなります☆  
青木

### クローバースタッフも使っています!



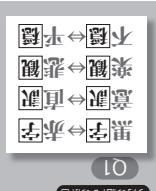
身体に優しくて  
キッチン回りも安心です!  
手荒れもないですよ☆  
高井



最近セスキデビューしました~  
お風呂場で使ってみたら  
水垢が取れてビックリ!  
金子

令和元年  
(2019年)  
12月号

vol.112



# 簡単♪一品料理

レンジで簡単☆☆ 蒸しパン風♪  
バナナケーキ



- ① ボールに牛乳、卵を混ぜる。
  - ② ①にホットケーキミックスをいれて、ダマがなくなるまで泡立て器でよく混ぜる。
  - ③ ②へバナナを入れ、潰しながら混ぜ合わせる。
  - ④ 耐熱皿に入れ、電子レンジ 700W で 5 分半ほど加熱したら出来上がり♪
- ※半焼けのところがあれば追加で少しづつ加熱する。



◆材料 1人当たり 473kcal

ホットケーキミックス	… 200g
卵	… 1個
牛乳	… 100ml
バナナ	… 1本



お好みで、蜂蜜やジャム、チョコソースなどをかけて甘みをプラスしても◎

## 今月のコネタ

# 温かい体で 寒い冬を乗り切ろう！

## 身体を動かそう！

立っていても座っていても、長時間同じ姿勢だと血行が悪くなり手足の冷えを招きます！数時間に1度は歩いたり、小まめに足やふくらはぎをマッサージして、血行を良くしましょう！



## 足湯で温まろう！

バケツなどに少し熱め(40~42℃)のお湯をはり、足を浸けましょう！ポイントは、くるぶしから指3本分を上に上がった所まで浸かることです！

## 今月の脳トレ

**Q1** リストの中から漢字を空欄に当てはめ、正しい対義語になるように組み合わせて下さい。

**Q2** すべて当てはめると、リストの中に残る2つの漢字で出来る二字熟語は何でしょうか？

※答えは表面にあります。



今月の脳トレは「対義語穴埋めクイズ」です。

⇒で繋がった2語は、空欄に同じ漢字が入り対義語になるように並んでいます。難易度は低めなので是非解いてみて下さい。

黒□ ⇄ 赤□  
意□ ⇄ 直□  
楽□ ⇄ 悲□  
不□ ⇄ 平□

夏□ ⇄ 冬□  
安□ ⇄ 難□  
悪□ ⇄ 美□  
能□ ⇄ 託□

リスト 運 穏 觀 幸 産 宇 德 弁 至 訳



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ



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



不動産の管理、賃貸なら  
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

