

コロナによる自粛要請の中、お体の調子はいかがでしょうか？私はランニングや家でのバランスボールで、自粛生活による運動不足解消に努めています。早期のコロナ終息を願うとともに、皆様にとって入浴の時間がリフレッシュタイムになるよう、スタッフ一同心掛けて訪問させて頂きます。

クローバー 武井 健一郎



湿気対策

珪藻土（けいそうど）

吸放湿性が高く、主に建築資材として使われてきました。原料は藻類（プランクトン）の一種の「珪藻の殻の化石」が蓄積したものです。湿度の高いところでは湿気を吸ってくれて、乾燥している場所では自分の中に溜め込んだ湿気を外に吐き出してくれる。そんな高性能な素材です。カビや結露の発生を防止したり、脱臭性能や防火性能にも優れているので、現在も色々な形に加工されて便利に使われています。



バスマット ... 珪藻土の存在を一躍有名にした商品といえば、バスマットです。濡れた足で乗っても、すぐに乾きます。使わない時は立てかけて乾すだけで繰り返し使えます。洗濯不要なので、この時期にはとても便利で経済的です。

シューズドライ ... 靴の除湿・脱臭効果が期待できます。

除湿ブロック ... 砂糖や塩、お茶、海苔など、湿気ると固まつたり味が落ちる食品を美味しく保ちます。たまに取り出して乾燥させると、より効果的です。

重曹

空き瓶などに入れて蓋をせず、湿気が気になる場所に置くだけでOK。その時にお気に入りのアロマオイルを垂らすとよい香りを楽しむことができます。



木炭

昔から生活の中で使われてきた「木炭」も、湿気とニオイを取るアイテムの一つです。木炭にはポンプのような作用があり、湿気が多い時には湿気を吸い込んで木炭の中にため込みます。

新聞紙

紙類は、湿気を吸い込む性質があります。中でも新聞紙は表面に細かい凹凸が多く、湿気が気になる場所に置いておくだけでもよいのですが、おすすめは一度手でクシャクシャにしてから広げる方法です。クシャクシャにすることで、さらに表面積が増えて湿気を吸い取る力が増します。



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

6月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

17日(水)
23日(火)
25日(木)

※○日(○)pm
も相談 受付可

Q1=(2)、Q2=(4)、Q3=(3)、Q4=(5)
①床に水たまりがある。②窓の外に風が吹く。③床に水たまりがある。④窓の外に風が吹く。

毎月のヘルスの目録



レンジで簡単☆★ 混ぜて簡単パンフレーティング

作り方

- マグカップにハチミツ以外の材料を全部入れ、フォークで混ぜて5分ほど待つ。
 - 電子レンジ(600W)で3分ほど加熱。
 - ハチミツをかけて出来上がり。
- 生パン粉がなければ、食パンを細かく千切った物でも大丈夫です。



◆材料 (2人分)

生パン粉	30g
卵	1個
砂糖	10g
牛乳	100cc
ハチミツ	適量



今月のコネタ

「紫陽花」



今月は旬の花「あじさい」についての豆知識です。

◆「あじさい」の色は何で決まる!?

梅雨が近づくと、よく見かけるのが「あじさい」。青・紫・ピンクと、色とりどりの「あじさい」ですが、あの色は品種の違いではなく、土の酸性度によって違うんだそうです。簡単に説明すると、「あじさい」が根を張る土が酸性だと青が濃くなり、アルカリ性だとピンクが濃くなるんだとか。

◆日本の「あじさい」はなぜ青が多い??

日本の土は酸性のため、青い「あじさい」が多くなっています。大気汚染による酸性雨が原因かと思われがちですが、日本の土壤はもとからやや酸性寄り。森林が多く、湿潤な気候なために、二酸化炭素が溶けている雨の影響を受けやすいそうです。同じ種類の「あじさい」でも、海外の乾燥地帯などのアルカリ性土壤に植えると、日本とは違ったピンク色の「あじさい」になるそうです。ちなみに、同じ土に植えられた「あじさい」がさまざまな色になるのは、根の元気度に違いがあるからなんだとか。



今月の脳トレ

読み仮名クイズ

下記①~⑥の言葉それぞれの「読み仮名」について、問1~問4に答えてください。

- | | |
|-------|-------|
| ①訪問入浴 | ④取捨選択 |
| ②体脂肪計 | ⑤勇猛果敢 |
| ③蜃気楼 | ⑥山紫水明 |

- 「あ行」を最も多く使う言葉は?
- ひらがな8文字の言葉は?
- 文字数がいちばん少ない言葉は?
- 「か」が2回つく言葉は?



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

