

はじめまして、4月に入社しました、オペレーターの下西（しもとり）です。趣味はフットサルで、身体を動かすことが好きなのですが、最近は集まってスポーツをすることは控え、代わりに毎日仕事終わりに1時間程ランニングをしています。実は4月から体重が10kg近く増えてしまっているので、頑張ってたくさん走って、体重を戻したいと思っています。

これからもどうぞよろしくお願ひ致します。

クローバーケアセンター 下西 健介



## マスクをしながら 猛暑・残暑 を乗り切るための対策

### マスク着用による肌荒れに注意

マスク内の高温・高湿環境と、マスクを外して外気にさらされ、乾燥する環境を繰り返すことが、肌のバリア機能や保湿機能の低下要因となります。また、皮膚温の上昇により汗や皮脂の分泌が増加し、かゆみやニキビの原因となります。



- ◆ニキビ対策・・・コットンを肌に乗せてからマスクを着用したり、保湿効果に優れたクリームを使って皮膚を保護し、摩擦を低減しましょう。また、マスク内や口周りの汗をこまめに拭いて清潔を保つ事も必要です。
- ◆乾燥対策・・・何より保湿のケアが重要です。化粧水でたっぷり水分を補い、乳液やクリーム等で大事な水分が逃げないようにケアしましょう。



### 夏はマスクの「使い分け」を！

布マスクは肌に優しく、綿素材やドライ素材のマスクは通気性がよくて快適ですが、感染予防にはなりません。ウイルス予防では不織布マスクの方が機能が優れますので、場所によって使い分けましょう。



### 状況に応じてマスクを外して！

「屋外で2メートル以上離れている際は、マスクを外す」が国の指針です。周囲の人と十分に距離を保てる場合は一時的にマスクを外すことも、熱中症対策の観点から必要です。



◆帽子や日傘で水分不足を防止！？・・・日傘をさして体への強い日差しを遮ると、汗の量が約17%減るとされ、環境省も「日傘」を推奨しているそうです。帽子や日傘で頭皮への直射日光を遮るとともに、こまめな水分と塩分補給、首の後ろなどの太い血管を冷却することなど、基本的な熱中症対策もお忘れなく。

令和2年  
(2020年)  
9月号

vol.121

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**

9月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

16日(水)  
※22日(火)  
※24日(木)

※=午後のみ

①靴磨き  
②靴磨き  
③靴磨き  
④靴磨き

令和2年9月号の目次

# 簡単♪一品料理

## レンジで簡単☆★ 鳥のささみとみょうがの和え物

①耐熱容器に鳥ササミをいれて酒をふり、ラップをして 600w の電子レンジで 2 分加熱。粗熱をとり割いておく。

②キュウリとミョウガを千切りにする。

③ボウルに①と②をいれ、ポン酢を加えて和える。

☆種をとった梅干しを混ぜ合わせても美味しいです！



### ◆材料 (2人分)

鳥ササミ	50g
酒	小さじ 2
キュウリ	1本
ミョウガ	2個
ポン酢	大さじ 1

沿道レポート

## 水道道路 (渋谷区)



甲州街道に沿って、平行に真っ直ぐ伸びる「水道道路」。元々は、和泉給水所と淀橋浄水場とを一直線で結んでいた「玉川上水新水路」で、水路を埋め立てて道路として整備したために、水道道路と呼ばれています。



水路だったため、真っ直ぐで起伏がない特徴的な道路です。土地が低い場所では水を通すために土手が築かれ、交差していた道はトンネルが掘られていました。渋谷区本町六丁目にある本町隧道（ほんまちずいどう）と、その東にある本村隧道（もとむらずいどう）の2つは今も使われていて、独特な雰囲気を醸し出しています。

【左写真】坑門が特徴的な本村隧道

### 今月の脳トレ



### 部首たし算パズル



- ①兄 + 馬 + 立 + 立 + 兄 = □□
- ②吾 + 西 + 木 + 示 + 言 = □□
- ③八 + 豆 + 口 + 貞 + 舟 = □□
- ④公 + 月 + 心 + 耳 + 日 = □□

例のように、漢字の部分をうまく組み合わせて、二字の熟語を作って下さい

(例) 未 + 取 + 口 + 走 = 趣味



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

