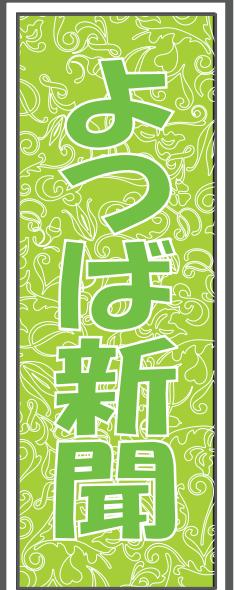


初めまして。8月に入社しました、ヘルパーの大曾根です。食べることが好きで、よく食べ歩きをするのが好きなのですが、今年はコロナによる外出自粛のため、最近はご当地グルメにはまり、通販で日々頼んで楽しんでいます。訪問した際にはグルメの話や色々なお話を出来たら嬉しいです。どうぞよろしくお願ひ致します。

ヘルパー 大曾根 歩美



乾燥肌にご注意①

正しい入浴法で 乾燥肌 を改善



11月になると気温が一気に下がり、肌が乾燥しやすくなります。

また、年齢を重ねた肌は皮脂の分泌も減り、水分を保つ力も低下します。正しい入浴方法を知り、乾燥肌を改善していきましょう。

☆湯船につかる目安は？

熱いお湯に長くつかると、肌の水分を保つ働きをしている成分が流れ出てしまいます。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分以内を目安にしましょう。



☆石けん・ボディソープは適量で

全身を石けんやボディソープでゴシゴシ洗うと、必要な皮脂まで奪う原因に。汗はシャワーやお湯だけでも落ちるので、足の裏や脇などのニオイが気になる所や、汚れがたまりやすい所以外は、石けんやボディソープの使用頻度を控えてみましょう。また、かゆみなどの原因にもなるので、しっかりとすすぎ流しましょう。



☆お風呂に入浴剤を入れる

入浴剤を入れずに湯船につかると塩素や水分の蒸発によって入浴前よりも肌を乾燥させてしまう場合があります。保湿成分や塩素除去成分などが配された入浴剤を入れることも効果的です。



問4 おおきい(ひらがな)
問3 おおきい(花(はな))
問2 おおきい(と(と))
問1 おおきい(おおきい)

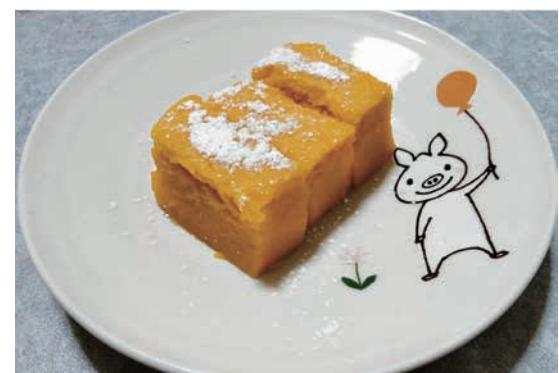
簡単♪一品料理

レンジで簡単☆★ ★しっとり濃厚ガトーカボチャ

① かぼちゃは種を取り除き、軽く洗ったら水気のついたままラップに包み、レンジで加熱(600Wで5分)する。

② ボウルに皮を除いた部分とバター・砂糖を入れて、マッシュする。

◆材料 (2人分) 1人当たり	
かぼちゃ	300g
バター	30g
砂糖	30g
卵	1個
生クリーム(牛乳でも可)	100g
小麦粉	60g
粉砂糖(好みで)	適量



③ ②のボウルに卵・生クリーム・小麦粉を加え、よく混ぜる。

④ クッキングシートを敷いたタッパーに生地を流し込み、隙間をあけるように蓋を乗せ、レンジで加熱(600W 5分)して完成。

☆粗熱が取れたら、カットして好みで粉砂糖をかける。



乾燥肌にご注意②

正しい入浴法で 乾燥肌を改善

☆入浴後はすぐ保湿をする



ボディクリームなどを塗るタイミングは、入浴後の肌がしっとりしている状態が最もおススメです。肌についた水分によってクリームがのびやすくなり、全身にムラなく塗ることができ、水分をしっかり拭いた状態で塗るよりも肌へのなじみ具合がよくなります。角質が柔らかくなっていることで、肌への浸透力が高まることが理由の一つです。

今月の脳トレ

並べ替え言葉合わせ



ひらがなの文字列を並び替え、その言葉に関係する答えを①～③から選んで下さい。

問1 あうとん

問2 えいごちいち

問3 ごはんよりだな

問4 いなけどす

①ショッピング

①翻訳

①架空

①落ちる

②テスト

②順位

②別腹

②食べる

③テザート

③出会い

③実益

③汚れる



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



www.026968.com

