

こんにちは、ヘルパーの大曾根です。最近は寒暖差が激しくなつてきましたがいかがお過ごしでしょうか？

まだまだ自粛生活が続き、家で過ごす時間がさらに増えています。最近は自炊する事も増えて、母に教わりながら新たに作れるレシピを増やしています。けどなかなかうまくいかず、毎日苦戦しています…。5月は母の日に自分で作った料理を振る舞いたいと思います。体調に気を付けてこれからも楽しいお風呂を提供できるように頑張りますのでよろしくお願いします！

ヘルパー 大曾根 歩美



## 家庭できる節電アクション



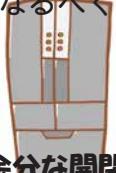
### 照明で節電

●点灯時間を短くしよう・・・必要のない明かりはこまめに消しましょう。長時間部屋を空けるときは消した方が経済的です。蛍光ランプは極端に頻繁に点滅させるとランプの寿命が縮むので注意しましょう。

●照明器具の掃除で明るさアップ・・・ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめにお手入れしましょう。

●待機消費電力を削減しよう・・・リモコン機能（点灯・消光・調光など）を使用中は約1Wの電気を消費しています。照明のスイッチの電源を切る習慣をつけて、待機消費電力を削減しましょう。

●省エネ型の照明器具に買換えよう・・・インバーター式器具はON・OFFだけでなく明るさ調節ができるから、従来の器具にくらべて省エネ効果に優れています。また、白熱電球を利用している場合は、なるべく消費電力の少ない、電球型蛍光灯やLED電球に買換えましょう。



### 冷蔵庫で節電

●開いている時間を短く、余分な開閉はしないように・・・開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。また、設定温度はできるだけ、夏は「中」、冬は「弱」に設定しましょう。

●物を詰め込みすぎないように・・・冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなります。また庫内の見渡しが悪くなるため、ドアの開閉時間が長くなる原因になります。食べ残しや常温保存できるもの、缶詰、瓶詰、調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れないようにしましょう。

●熱いものは冷ましてから入れよう・・・熱いものを冷まさずにそのまま入れると庫内温度が上昇して周囲の温度も上げてしまいます。再度、庫内を冷やすための余分なエネルギーがかかります。

●壁から適切な間隔で設置しよう・・・冷蔵庫の周囲が壁などに接していると効率よく放熱できません。冷蔵庫の周囲には5cm以上の隙間を空けましょう。

●傷んだパッキンは取り替えよう・・・傷んでいる隙間から冷気が漏れて電気のムダ使いになります。厚紙をはさんでズリ落ちるようだったら、パッキンを取り換えましょう。

令和4年  
(2022年)  
5月号

vol.141

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**

5月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

18日(水)  
※12日(木)  
※24日(火)  
※26日(木)

※pmのみ  
相談受付可

$$Q. 3.4 \times 6 - 8 = 16$$

$$Q. 2.20 \div 2 - 5 = 5$$

$$Q. 1.4 + 6 - 2 = 8$$

今日の朝の體温

# 簡単♪一品料理

☆☆レンジで簡単☆☆

\* \* \* 豚バラもやし \* \* \*



1. もやしをさっと洗い水切りし、お皿にこんもりと盛る。

2. もやしの上に豚バラ肉を広げながら隙間なく貼り付ける。

3. 全体に塩・こしょうをふり、ふんわりとラップをかけたら 600W のレンジで 5 分チン。

4. レンジからお皿を取り出し、ラップを取つたら小口切りにしたねぎをふりかけ、お好みのポン酢をかけて召し上がり！



## ◆材料 (2人分)

- ・もやし ..... 1袋
- ・豚バラ 薄切り肉 150 g
- ・ねぎ ..... 適宜
- ・塩こしょう ..... 適宜
- ・お好みのポン酢 ..... 適宜



## 今月のコネタ

## 「ツボ」

腰痛・肩こりに効くツボ

腰痛に効くツボ

腰腿点（ようだいてん）

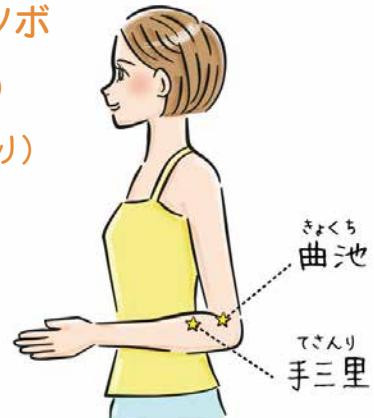
慢性・急性の腰の痛みに。手の甲にあり、人差し指と中指の股から手首のシワまでの中間と、薬指と小指の股から手首のシワまでの中間の 2か所にあります。手の人差し指を立てて、骨と骨の間をぎゅっと強めに押します。



肩こりに効くツボ

曲池（きょくち）

手三里（てさんり）



肩こりによる肩や腕の痛みに。曲池と手三里をあわせて刺激すると、より効果的です。曲池は、腕を直角に曲げ、肘にできるシワの外側の端にあります。反対側の手でつかむようにして親指の腹で押しましょう。手三里は、曲池から親指方向へ指 3 本分移動したところ。曲池と同様に押します。



## 今月の脳トレ

## ★計算式穴埋めクイズ

3つの数字を選び、計算式を成立させましょう。

Q1. 1・2・6・4

Q2. 10・20・2・5

Q3. 16・12・6・4

$$\square + \square - \square = 8$$

$$\square \div \square - \square = 5$$

$$\square \times \square - 8 = \square$$



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](http://www.026968.com)

