

皆様こんにちは！今年3月から入社しました。オペレーターの森山です。先輩に比べ知識と技術は未熟ですが、これからも日々勉強し、皆様が安心できるサービスを提供できたらなと思っております。

スポーツは見るのもプレイするのも好きです。特に球技全般好きです。（サッカー、野球、テニス経験あり）休日は映画やYouTubeを観たり、海外ドラマのウォーキングザデッドにはまっております。

これからも暑い日々が続きますが、水分塩分をしっかり取り、夏を乗り切っていきましょう！

クローバーケアセンター 森山 恵斗



熱中症とは

高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

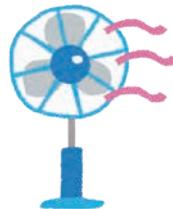
熱中症になる危険があります。



一つでもチェックがついたあなたは、

- ⑤寝るときは部屋に一人きりで寝ている
- ④夏はエアコンよりも扇風機を使う
- ③夜中に起きたくないので
- ②お風呂のお湯は熱めで入る
- ①暑くてもあまり汗をかかない

寝る前の水分は控えるように



熱中症チェック！

熱中症チェックの解説

- | | |
|--|--|
| ①あまり汗をかかない
体温調節機能が低下している恐れがあります。 | ④エアコンより扇風機
適切な環境ではない危険性があります。 |
| ②お風呂のお湯は熱め
暑さ寒さを感じにくくなっている可能性があります。 | ⑤寝るときは部屋に1人きり
体調不良時に周囲の人が気づけない可能性があります。 |
| ③寝る前の水分を控える
脱水症状の危険性があります | |

令和4年
(2022年)
8月号

vol.144

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

8月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

17日(水)
※4日(木)
※23日(火)
※25日(木)
※pmのみ
受付可

簡単♪一品料理

- ①キュウリ、ミョウガは薄い輪切りに、シソは細切りにする。サバは水けをきる。
- ②水にみそを溶かし、そこにその他の材料をすべて入れて、サバと豆腐を少しほぐす。豆腐は手でほぐしながら入れるとやりやすい（この時、1人分ずつ器やスープジャーの中で行うと洗い物が出ません）。
- ※ご飯にかけて食べてもOKです。
- ※サバ缶やみそによって塩分量が違うので、味をみながら調整してください。
- 飲みきれるくらいの塩けが最適です。
- ※酢の代わりにレモン汁でもOKです。

★★とっても簡単★★
＊＊鯖缶の冷や汁＊＊



◆材料 (2人分)

・材料	
サバ缶(水煮)	1缶
木綿豆腐	100g
キュウリ	1本
ミョウガ	1本
シソ	4枚
水	300ml
みそ	大さじ2
酢	小さじ1
ゴマ	小さじ1

今月のコネタ

睡眠

朝は自律神経が切り替わる。
交感神経を“ソフトに刺激”しよう

朝の目覚めは1日の活動の要。スッキリ起きられればやる気も出て、充実した時間を過ごせます。反対に、目覚めが悪いと朝からバタバタ、気分も落ち着かないまま1日のスタートを切ることに。それは、自律神経の切り替えがスムーズでないからかもしれません。朝は、自律神経が副交感神経優位モードから交感神経優位モードに切り替わるとき。この切り替えがしっかりとできると、快適な1日を始められます。そのスイッチを切り替えるには、「光」「行動」「食」が大切です。

まず、朝の光を浴びると体内時計がリセットされて、活動モードになります。ベッドの中でゆっくりストレッチをする、シャワーを浴びるといった行動も、切り替えの刺激になります。朝食をとることも有効です。



今月の脳トレ

問題の左側の「ある」という項目に並べられた言葉には何かしらの共通点があり、右側の「なし」という項目に並べられた言葉には共通点がありません。ある・なし両方の言葉を確認して、「ある」の共通点に当てはまるものを2つの選択肢から選んでください。

あるなしクイズ

ある
火加減
見舞金
土星
神無月

なし
湯加減
お見舞い
冥王星
師走

あるはどっち?
1.誕生祭 2.誕生日

答え



ヒント カレンダーを見てみよう!



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

