

こんにちは金子です。2人の娘がテニスをしているので私の
休みは送迎や応援で予定が埋まることが多くなり



ました。練習の時など監督の話をそばで聞いているので自分で習っているようで上手くなった気持ちになってしまいます。(笑)
まだまだ寒いですが子供が楽しめるようにサポート頑張ります。 金子 誠二



寒い季節の入浴時に気を付けよう



ヒートショックを防ぐには

●ヒートショックとは

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

冬場の浴槽での事故が多く、ヒートショックによる入浴関連死は65歳以上が80%以上を占めています。最近のデータでは交通事故による死者よりも、ヒートショックに関連した死者数の方が多くなっています。



●症状は

めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などの症状のほか、重篤な場合には脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こします。

●ヒートショックを防ぐには

◆脱衣所や浴室は暖かくして・・・室内との寒暖差を少なくし、血圧の変動を少なくしましょう。暖房がない場合は、浴室の扉を開ける、シャワーから浴槽にお湯をはる、浴槽のふたを開けておく、などの方法があります。

◆湯温は41℃以下に・・・熱いお風呂や長風呂はヒートショックの対策上好ましくありません。



◆一人きりの時に入浴せず、家族がいるときに・・・入浴関連死が深夜から早朝にかけて多いのは、発見者がいないことが大きいと考えられます。溺死を防ぐため、高齢な方に対しては5分おきに様子を見ましょう。浴槽にふたを置くことも予防対策になります。

◆その他にも・・・血圧を測定してから入浴したり、入浴前に一杯の水を飲むなども対策になります。また、飲酒後の入浴は血圧が二重に下がって危険です。飲酒後の入浴は控えましょう。

令和6年
(2024年)
2月号

vol.162

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください!

026968 検索
クローバーケアセンター
CLOVER

2月

訪問理美容
サービスの
お知らせ

21日(水)
※8日(木)
※27日(火)

*pmのみ
受付可

(画8) 写③←
(画7) 写①←(画9) 写②←
写③ (画5) 写④ ←
写⑤ (画4) 写⑥ ←
写⑦ (画3) 写⑧ ←
写⑨ (画2) 写⑩ ←
写⑪ (画1) 写⑫ ←
写⑬ (画12) 写⑭ ←
写⑮ (画13) 写⑯ ←
写⑰ (画14) 写⑯ ←
写⑲ (画15) 写⑳ ←
写⑳ (画16) 写⑳ ←
写⑳ (画17) 写⑳ ←
写⑳ (画18) 写⑳ ←
写⑳ (画19) 写⑳ ←
写⑳ (画20) 写⑳ ←
写⑳ (画21) 写⑳ ←
写⑳ (画22) 写⑳ ←
写⑳ (画23) 写⑳ ←
写⑳ (画24) 写⑳ ←
写⑳ (画25) 写⑳ ←
写⑳ (画26) 写⑳ ←
写⑳ (画27) 写⑳ ←
写⑳ (画28) 写⑳ ←
写⑳ (画29) 写⑳ ←
写⑳ (画30) 写⑳ ←
写⑳ (画31) 写⑳ ←
写⑳ (画32) 写⑳ ←
写⑳ (画33) 写⑳ ←
写⑳ (画34) 写⑳ ←
写⑳ (画35) 写⑳ ←
写⑳ (画36) 写⑳ ←
写⑳ (画37) 写⑳ ←
写⑳ (画38) 写⑳ ←
写⑳ (画39) 写⑳ ←
写⑳ (画40) 写⑳ ←
写⑳ (画41) 写⑳ ←
写⑳ (画42) 写⑳ ←
写⑳ (画43) 写⑳ ←
写⑳ (画44) 写⑳ ←
写⑳ (画45) 写⑳ ←
写⑳ (画46) 写⑳ ←
写⑳ (画47) 写⑳ ←
写⑳ (画48) 写⑳ ←
写⑳ (画49) 写⑳ ←
写⑳ (画50) 写⑳ ←
写⑳ (画51) 写⑳ ←
写⑳ (画52) 写⑳ ←
写⑳ (画53) 写⑳ ←
写⑳ (画54) 写⑳ ←
写⑳ (画55) 写⑳ ←
写⑳ (画56) 写⑳ ←
写⑳ (画57) 写⑳ ←
写⑳ (画58) 写⑳ ←
写⑳ (画59) 写⑳ ←
写⑳ (画60) 写⑳ ←
写⑳ (画61) 写⑳ ←
写⑳ (画62) 写⑳ ←
写⑳ (画63) 写⑳ ←
写⑳ (画64) 写⑳ ←
写⑳ (画65) 写⑳ ←
写⑳ (画66) 写⑳ ←
写⑳ (画67) 写⑳ ←
写⑳ (画68) 写⑳ ←
写⑳ (画69) 写⑳ ←
写⑳ (画70) 写⑳ ←
写⑳ (画71) 写⑳ ←
写⑳ (画72) 写⑳ ←
写⑳ (画73) 写⑳ ←
写⑳ (画74) 写⑳ ←
写⑳ (画75) 写⑳ ←
写⑳ (画76) 写⑳ ←
写⑳ (画77) 写⑳ ←
写⑳ (画78) 写⑳ ←
写⑳ (画79) 写⑳ ←
写⑳ (画80) 写⑳ ←
写⑳ (画81) 写⑳ ←
写⑳ (画82) 写⑳ ←
写⑳ (画83) 写⑳ ←
写⑳ (画84) 写⑳ ←
写⑳ (画85) 写⑳ ←
写⑳ (画86) 写⑳ ←
写⑳ (画87) 写⑳ ←
写⑳ (画88) 写⑳ ←
写⑳ (画89) 写⑳ ←
写⑳ (画90) 写⑳ ←
写⑳ (画91) 写⑳ ←
写⑳ (画92) 写⑳ ←
写⑳ (画93) 写⑳ ←
写⑳ (画94) 写⑳ ←
写⑳ (画95) 写⑳ ←
写⑳ (画96) 写⑳ ←
写⑳ (画97) 写⑳ ←
写⑳ (画98) 写⑳ ←
写⑳ (画99) 写⑳ ←
写⑳ (画100) 写⑳ ←
写⑳ (画101) 写⑳ ←
写⑳ (画102) 写⑳ ←
写⑳ (画103) 写⑳ ←
写⑳ (画104) 写⑳ ←
写⑳ (画105) 写⑳ ←
写⑳ (画106) 写⑳ ←
写⑳ (画107) 写⑳ ←
写⑳ (画108) 写⑳ ←
写⑳ (画109) 写⑳ ←
写⑳ (画110) 写⑳ ←
写⑳ (画111) 写⑳ ←
写⑳ (画112) 写⑳ ←
写⑳ (画113) 写⑳ ←
写⑳ (画114) 写⑳ ←
写⑳ (画115) 写⑳ ←
写⑳ (画116) 写⑳ ←
写⑳ (画117) 写⑳ ←
写⑳ (画118) 写⑳ ←
写⑳ (画119) 写⑳ ←
写⑳ (画120) 写⑳ ←
写⑳ (画121) 写⑳ ←
写⑳ (画122) 写⑳ ←
写⑳ (画123) 写⑳ ←
写⑳ (画124) 写⑳ ←
写⑳ (画125) 写⑳ ←
写⑳ (画126) 写⑳ ←
写⑳ (画127) 写⑳ ←
写⑳ (画128) 写⑳ ←
写⑳ (画129) 写⑳ ←
写⑳ (画130) 写⑳ ←
写⑳ (画131) 写⑳ ←
写⑳ (画132) 写⑳ ←
写⑳ (画133) 写⑳ ←
写⑳ (画134) 写⑳ ←
写⑳ (画135) 写⑳ ←
写⑳ (画136) 写⑳ ←
写⑳ (画137) 写⑳ ←
写⑳ (画138) 写⑳ ←
写⑳ (画139) 写⑳ ←
写⑳ (画140) 写⑳ ←
写⑳ (画141) 写⑳ ←
写⑳ (画142) 写⑳ ←
写⑳ (画143) 写⑳ ←
写⑳ (画144) 写⑳ ←
写⑳ (画145) 写⑳ ←
写⑳ (画146) 写⑳ ←
写⑳ (画147) 写⑳ ←
写⑳ (画148) 写⑳ ←
写⑳ (画149) 写⑳ ←
写⑳ (画150) 写⑳ ←
写⑳ (画151) 写⑳ ←
写⑳ (画152) 写⑳ ←
写⑳ (画153) 写⑳ ←
写⑳ (画154) 写⑳ ←
写⑳ (画155) 写⑳ ←
写⑳ (画156) 写⑳ ←
写⑳ (画157) 写⑳ ←
写⑳ (画158) 写⑳ ←
写⑳ (画159) 写⑳ ←
写⑳ (画160) 写⑳ ←
写⑳ (画161) 写⑳ ←
写⑳ (画162) 写⑳ ←
写⑳ (画163) 写⑳ ←
写⑳ (画164) 写⑳ ←
写⑳ (画165) 写⑳ ←
写⑳ (画166) 写⑳ ←
写⑳ (画167) 写⑳ ←
写⑳ (画168) 写⑳ ←
写⑳ (画169) 写⑳ ←
写⑳ (画170) 写⑳ ←
写⑳ (画171) 写⑳ ←
写⑳ (画172) 写⑳ ←
写⑳ (画173) 写⑳ ←
写⑳ (画174) 写⑳ ←
写⑳ (画175) 写⑳ ←
写⑳ (画176) 写⑳ ←
写⑳ (画177) 写⑳ ←
写⑳ (画178) 写⑳ ←
写⑳ (画179) 写⑳ ←
写⑳ (画180) 写⑳ ←
写⑳ (画181) 写⑳ ←
写⑳ (画182) 写⑳ ←
写⑳ (画183) 写⑳ ←
写⑳ (画184) 写⑳ ←
写⑳ (画185) 写⑳ ←
写⑳ (画186) 写⑳ ←
写⑳ (画187) 写⑳ ←
写⑳ (画188) 写⑳ ←
写⑳ (画189) 写⑳ ←
写⑳ (画190) 写⑳ ←
写⑳ (画191) 写⑳ ←
写⑳ (画192) 写⑳ ←
写⑳ (画193) 写⑳ ←
写⑳ (画194) 写⑳ ←
写⑳ (画195) 写⑳ ←
写⑳ (画196) 写⑳ ←
写⑳ (画197) 写⑳ ←
写⑳ (画198) 写⑳ ←
写⑳ (画199) 写⑳ ←
写⑳ (画200) 写⑳ ←
写⑳ (画201) 写⑳ ←
写⑳ (画202) 写⑳ ←
写⑳ (画203) 写⑳ ←
写⑳ (画204) 写⑳ ←
写⑳ (画205) 写⑳ ←
写⑳ (画206) 写⑳ ←
写⑳ (画207) 写⑳ ←
写⑳ (画208) 写⑳ ←
写⑳ (画209) 写⑳ ←
写⑳ (画210) 写⑳ ←
写⑳ (画211) 写⑳ ←
写⑳ (画212) 写⑳ ←
写⑳ (画213) 写⑳ ←
写⑳ (画214) 写⑳ ←
写⑳ (画215) 写⑳ ←
写⑳ (画216) 写⑳ ←
写⑳ (画217) 写⑳ ←
写⑳ (画218) 写⑳ ←
写⑳ (画219) 写⑳ ←
写⑳ (画220) 写⑳ ←
写⑳ (画221) 写⑳ ←
写⑳ (画222) 写⑳ ←
写⑳ (画223) 写⑳ ←
写⑳ (画224) 写⑳ ←
写⑳ (画225) 写⑳ ←
写⑳ (画226) 写⑳ ←
写⑳ (画227) 写⑳ ←
写⑳ (画228) 写⑳ ←
写⑳ (画229) 写⑳ ←
写⑳ (画230) 写⑳ ←
写⑳ (画231) 写⑳ ←
写⑳ (画232) 写⑳ ←
写⑳ (画233) 写⑳ ←
写⑳ (画234) 写⑳ ←
写⑳ (画235) 写⑳ ←
写⑳ (画236) 写⑳ ←
写⑳ (画237) 写⑳ ←
写⑳ (画238) 写⑳ ←
写⑳ (画239) 写⑳ ←
写⑳ (画240) 写⑳ ←
写⑳ (画241) 写⑳ ←
写⑳ (画242) 写⑳ ←
写⑳ (画243) 写⑳ ←
写⑳ (画244) 写⑳ ←
写⑳ (画245) 写⑳ ←
写⑳ (画246) 写⑳ ←
写⑳ (画247) 写⑳ ←
写⑳ (画248) 写⑳ ←
写⑳ (画249) 写⑳ ←
写⑳ (画250) 写⑳ ←
写⑳ (画251) 写⑳ ←
写⑳ (画252) 写⑳ ←
写⑳ (画253) 写⑳ ←
写⑳ (画254) 写⑳ ←
写⑳ (画255) 写⑳ ←
写⑳ (画256) 写⑳ ←
写⑳ (画257) 写⑳ ←
写⑳ (画258) 写⑳ ←
写⑳ (画259) 写⑳ ←
写⑳ (画260) 写⑳ ←
写⑳ (画261) 写⑳ ←
写⑳ (画262) 写⑳ ←
写⑳ (画263) 写⑳ ←
写⑳ (画264) 写⑳ ←
写⑳ (画265) 写⑳ ←
写⑳ (画266) 写⑳ ←
写⑳ (画267) 写⑳ ←
写⑳ (画268) 写⑳ ←
写⑳ (画269) 写⑳ ←
写⑳ (画270) 写⑳ ←
写⑳ (画271) 写⑳ ←
写⑳ (画272) 写⑳ ←
写⑳ (画273) 写⑳ ←
写⑳ (画274) 写⑳ ←
写⑳ (画275) 写⑳ ←
写⑳ (画276) 写⑳ ←
写⑳ (画277) 写⑳ ←
写⑳ (画278) 写⑳ ←
写⑳ (画279) 写⑳ ←
写⑳ (画280) 写⑳ ←
写⑳ (画281) 写⑳ ←
写⑳ (画282) 写⑳ ←
写⑳ (画283) 写⑳ ←
写⑳ (画284) 写⑳ ←
写⑳ (画285) 写⑳ ←
写⑳ (画286) 写⑳ ←
写⑳ (画287) 写⑳ ←
写⑳ (画288) 写⑳ ←
写⑳ (画289) 写⑳ ←
写⑳ (画290) 写⑳ ←
写⑳ (画291) 写⑳ ←
写⑳ (画292) 写⑳ ←
写⑳ (画293) 写⑳ ←
写⑳ (画294) 写⑳ ←
写⑳ (画295) 写⑳ ←
写⑳ (画296) 写⑳ ←
写⑳ (画297) 写⑳ ←
写⑳ (画298) 写⑳ ←
写⑳ (画299) 写⑳ ←
写⑳ (画300) 写⑳ ←
写⑳ (画301) 写⑳ ←
写⑳ (画302) 写⑳ ←
写⑳ (画303) 写⑳ ←
写⑳ (画304) 写⑳ ←
写⑳ (画305) 写⑳ ←
写⑳ (画306) 写⑳ ←
写⑳ (画307) 写⑳ ←
写⑳ (画308) 写⑳ ←
写⑳ (画309) 写⑳ ←
写⑳ (画310) 写⑳ ←
写⑳ (画311) 写⑳ ←
写⑳ (画312) 写⑳ ←
写⑳ (画313) 写⑳ ←
写⑳ (画314) 写⑳ ←
写⑳ (画315) 写⑳ ←
写⑳ (画316) 写⑳ ←
写⑳ (画317) 写⑳ ←
写⑳ (画318) 写⑳ ←
写⑳ (画319) 写⑳ ←
写⑳ (画320) 写⑳ ←
写⑳ (画321) 写⑳ ←
写⑳ (画322) 写⑳ ←
写⑳ (画323) 写⑳ ←
写⑳ (画324) 写⑳ ←
写⑳ (画325) 写⑳ ←
写⑳ (画326) 写⑳ ←
写⑳ (画327) 写⑳ ←
写⑳ (画328) 写⑳ ←
写⑳ (画329) 写⑳ ←
写⑳ (画330) 写⑳ ←
写⑳ (画331) 写⑳ ←
写⑳ (画332) 写⑳ ←
写⑳ (画333) 写⑳ ←
写⑳ (画334) 写⑳ ←
写⑳ (画335) 写⑳ ←
写⑳ (画336) 写⑳ ←
写⑳ (画337) 写⑳ ←
写⑳ (画338) 写⑳ ←
写⑳ (画339) 写⑳ ←
写⑳ (画340) 写⑳ ←
写⑳ (画341) 写⑳ ←
写⑳ (画342) 写⑳ ←
写⑳ (画343) 写⑳ ←
写⑳ (画344) 写⑳ ←
写⑳ (画345) 写⑳ ←
写⑳ (画346) 写⑳ ←
写⑳ (画347) 写⑳ ←
写⑳ (画348) 写⑳ ←
写⑳ (画349) 写⑳ ←
写⑳ (画350) 写⑳ ←
写⑳ (画351) 写⑳ ←
写⑳ (画352) 写⑳ ←
写⑳ (画353) 写⑳ ←
写⑳ (画354) 写⑳ ←
写⑳ (画355) 写⑳ ←
写⑳ (画356) 写⑳ ←
写⑳ (画357) 写⑳ ←
写⑳ (画358) 写⑳ ←
写⑳ (画359) 写⑳ ←
写⑳ (画360) 写⑳ ←
写⑳ (画361) 写⑳ ←
写⑳ (画362) 写⑳ ←
写⑳ (画363) 写⑳ ←
写⑳ (画364) 写⑳ ←
写⑳ (画365) 写⑳ ←
写⑳ (画366) 写⑳ ←
写⑳ (画367) 写⑳ ←
写⑳ (画368) 写⑳ ←
写⑳ (画369) 写⑳ ←
写⑳ (画370) 写⑳ ←
写⑳ (画371) 写⑳ ←
写⑳ (画372) 写⑳ ←
写⑳ (画373) 写⑳ ←
写⑳ (画374) 写⑳ ←
写⑳ (画375) 写⑳ ←
写⑳ (画376) 写⑳ ←
写⑳ (画377) 写⑳ ←
写⑳ (画378) 写⑳ ←
写⑳ (画379) 写⑳ ←
写⑳ (画380) 写⑳ ←
写⑳ (画381) 写⑳ ←
写⑳ (画382) 写⑳ ←
写⑳ (画383) 写⑳ ←
写⑳ (画384) 写⑳ ←
写⑳ (画385) 写⑳ ←
写⑳ (画386) 写⑳ ←
写⑳ (画387) 写⑳ ←
写⑳ (画388) 写⑳ ←
写⑳ (画389) 写⑳ ←
写⑳ (画390) 写⑳ ←
写⑳ (画391) 写⑳ ←
写⑳ (画392) 写⑳ ←
写⑳ (画393) 写⑳ ←
写⑳ (画394) 写⑳ ←
写⑳ (画395) 写⑳ ←
写⑳ (画396) 写⑳ ←
写⑳ (画397) 写⑳ ←
写⑳ (画398) 写⑳ ←
写⑳ (画399) 写⑳ ←
写⑳ (画400) 写⑳ ←
写⑳ (画401) 写⑳ ←
写⑳ (画402) 写⑳ ←
写⑳ (画403) 写⑳ ←
写⑳ (画404) 写⑳ ←
写⑳ (画405) 写⑳ ←
写⑳ (画406) 写⑳ ←
写⑳ (画407) 写⑳ ←
写⑳ (画408) 写⑳ ←
写⑳ (画409) 写⑳ ←
写⑳ (画410) 写⑳ ←
写⑳ (画411) 写⑳ ←
写⑳ (画412) 写⑳ ←
写⑳ (画413) 写⑳ ←
写⑳ (画414) 写⑳ ←
写⑳ (画415) 写⑳ ←
写⑳ (画416) 写⑳ ←
写⑳ (画417) 写⑳ ←
写⑳ (画418) 写⑳ ←
写⑳ (画419) 写⑳ ←
写⑳ (画420) 写⑳ ←
写⑳ (画421) 写⑳ ←
写⑳ (画422) 写⑳ ←
写⑳ (画423) 写⑳ ←
写⑳ (画424) 写⑳ ←
写⑳ (画425) 写⑳ ←
写⑳ (画426) 写⑳ ←
写⑳ (画427) 写⑳ ←
写⑳ (画428) 写⑳ ←
写⑳ (画429) 写⑳ ←
写⑳ (画430) 写⑳ ←
写⑳ (画431) 写⑳ ←
写⑳ (画432) 写⑳ ←
写⑳ (画433) 写⑳ ←
写⑳ (画434) 写⑳ ←
写⑳ (画435) 写⑳ ←
写⑳ (画436) 写⑳ ←
写⑳ (画437) 写⑳ ←
写⑳ (画438) 写⑳ ←
写⑳ (画439) 写⑳ ←
写⑳ (画440) 写⑳ ←
写⑳ (画441) 写⑳ ←
写⑳ (画442) 写⑳ ←
写⑳ (画443) 写⑳ ←
写⑳ (画444) 写⑳ ←
写⑳ (画445) 写⑳ ←
写⑳ (画446) 写⑳ ←
写⑳ (画447) 写⑳ ←
写⑳ (画448) 写⑳ ←
写⑳ (画449) 写⑳ ←
写⑳ (画450) 写⑳ ←
写⑳ (画451) 写⑳ ←
写⑳ (画452) 写⑳ ←
写⑳ (画453) 写⑳ ←
写⑳ (画454) 写⑳ ←
写⑳ (画455) 写⑳ ←
写⑳ (画456) 写⑳ ←
写⑳ (画457) 写⑳ ←
写⑳ (画458) 写⑳ ←
写⑳ (画459) 写⑳ ←
写⑳ (画460) 写⑳ ←
写⑳ (画461) 写⑳ ←
写⑳ (画462) 写⑳ ←
写⑳ (画463) 写⑳ ←
写⑳ (画464) 写⑳ ←
写⑳ (画465) 写⑳ ←
写⑳ (画466) 写⑳ ←
写⑳ (画467) 写⑳ ←
写⑳ (画468) 写⑳ ←
写⑳ (画469) 写⑳ ←
写⑳ (画470) 写⑳ ←
写⑳ (画471) 写⑳ ←
写⑳ (画472) 写⑳ ←
写⑳ (画473) 写⑳ ←
写⑳ (画474) 写⑳ ←
写⑳ (画475) 写⑳ ←
写⑳ (画476) 写⑳ ←
写⑳ (画477) 写⑳ ←
写⑳ (画478) 写⑳ ←
写⑳ (画479) 写⑳ ←
写⑳ (画480) 写⑳ ←
写⑳ (画481) 写⑳ ←
写⑳ (画482) 写⑳ ←
写⑳ (画483) 写⑳ ←
写⑳ (画484) 写⑳ ←
写⑳ (画485) 写⑳ ←
写⑳ (画486) 写⑳ ←
写⑳ (画487) 写⑳ ←
写⑳ (画488) 写⑳ ←
写⑳ (画489) 写⑳ ←
写⑳ (画490) 写⑳ ←
写⑳ (画491) 写⑳ ←
写⑳ (画492) 写⑳ ←
写⑳ (画493) 写⑳ ←
写⑳ (画494) 写⑳ ←
写⑳ (画495) 写⑳ ←
写⑳ (画496) 写⑳ ←
写⑳ (画497) 写⑳ ←
写⑳ (画498) 写⑳ ←
写⑳ (画499) 写⑳ ←
写⑳ (画500) 写⑳ ←
写⑳ (画501) 写⑳ ←
写⑳ (画502) 写⑳ ←
写⑳ (画503) 写⑳ ←
写⑳ (画504) 写⑳ ←
写⑳ (画505) 写⑳ ←
写⑳ (画506) 写⑳ ←
写⑳ (画507) 写⑳ ←
写⑳ (画508) 写⑳ ←
写⑳ (画509) 写⑳ ←
写⑳ (画510) 写⑳ ←
写⑳ (画511) 写⑳ ←
写⑳ (画512) 写⑳ ←
写⑳ (画513) 写⑳ ←
写⑳ (画514) 写⑳ ←
写⑳ (画515) 写⑳ ←
写⑳ (画516) 写⑳ ←
写⑳ (画517) 写⑳ ←
写⑳ (画518) 写⑳ ←
写⑳ (画519) 写⑳ ←
写⑳ (画520) 写⑳ ←
写⑳ (画521) 写⑳ ←
写⑳ (画522) 写⑳ ←
写⑳ (画523) 写⑳ ←
写⑳ (画524) 写⑳ ←
写⑳ (画525) 写⑳ ←
写⑳ (画526) 写⑳ ←
写⑳ (画527) 写⑳ ←
写⑳ (画528) 写⑳ ←
写⑳ (画529) 写⑳ ←
写⑳ (画530) 写⑳ ←
写⑳ (画531) 写⑳ ←
写⑳ (画532) 写⑳ ←
写⑳ (画533) 写⑳ ←
写⑳ (画534) 写⑳ ←
写⑳ (画535) 写⑳ ←
写⑳ (画536) 写⑳ ←
写⑳ (画537) 写⑳ ←
写⑳ (画538) 写⑳ ←
写⑳ (画539) 写⑳ ←
写⑳ (画540) 写⑳ ←
写⑳ (画541) 写⑳ ←
写⑳ (画542) 写⑳ ←
写⑳ (画543) 写⑳ ←
写⑳ (画544) 写⑳ ←
写⑳ (画545) 写⑳ ←
写⑳ (画546) 写⑳ ←
写⑳ (画547) 写⑳ ←
写⑳ (画548) 写⑳ ←
写⑳ (画549) 写⑳ ←
写⑳ (画550) 写⑳ ←
写⑳ (画551) 写⑳ ←
写⑳ (画552) 写⑳ ←
写⑳ (画553) 写⑳ ←
写⑳ (画554) 写⑳ ←
写⑳ (画555) 写⑳ ←
写⑳ (画556) 写⑳ ←
写⑳ (画557) 写⑳ ←
写⑳ (画558) 写⑳ ←
写⑳ (画559) 写⑳ ←
写⑳ (画560) 写⑳ ←
写⑳ (画561) 写⑳ ←
写⑳ (画562) 写⑳ ←
写⑳ (画563) 写⑳ ←
写⑳ (画564) 写⑳ ←
写⑳ (画565) 写⑳ ←
写⑳ (画566) 写⑳ ←
写⑳ (画567) 写⑳ ←
写⑳ (画568) 写

简单♪一品料理

レンジでできて、栄養満点☆★ * ブロッコリーの納豆卵和え *

①ブロッコリーを洗い小房に分ける。

・芯の部分も細かく切つておくと、食べやすく柔らかくなります。

②ブロッコリーを耐熱皿にのせて、大さじ1～2杯程度の水を回しかけてからラップをする。

③電子レンジ(600W)で加熱する。加熱時間は100gあたり1分30秒～2分。

・加熱時間は、食べる方の噛む力や飲み込む力に合わせて調節してください。加熱時間が長い方が柔らかくなります。

④ブロッコリーと、納豆、納豆のタレ、卵の黄身とを和える。

・納豆はたたいて粒を細かくすると高齢の方も食べやすいです。
またはひきわり納豆を使用します。

・生の卵白に含まれるアビジンという成分が、納豆に含まれるビオチンというビタミンの吸收を妨げるといわれているので、卵白を除いています。

・和える時にごま油を少し足すと風味づけになります。

⑤お皿に盛り付けてできあがり。お好みで白ごまをかけます。



◆材料 (1人分)

ブロッコリー …… 1房

納豆 …… 1パック

卵 …… 1個

お好みで、ゴマ油、白ごまなど



株式会社クローバーからのお知らせ 「カスタマーハラスメントに対する行動指針」について

令和3年度介護報酬改定において、介護人材の確保のために職場環境・労働環境の改善を図っていく必要から、全ての介護サービス事業者に、パワーハラスメント及びセクシャルハラスメントなどのハラスメント対策として必要な措置を講ずることが義務づけられました。

併せて、カスタマーハラスメントについては、その

防止のための方針の明確化等の必要な措置を講じることが推奨されています。

当社では、所属するLALL(ラル)グループ各社とともに、「カスタマーハラスメントに対する行動指針」を策定し、ホームページへの掲載やご契約時の説明を通じ、お客様への周知を図っていますので、ご確認いただければ幸いです。

💡- 今月の脳トレ

順番並べ替えドリル

問1 角が多い順に並べよ

- ①トライアングル ②紙幣 ③たまご ④ヒトデ

多い

少ない

□→□→□→□



問2 漢字の画数が多い順に並べよ

- ①臣 ②成 ③直 ④母

多い

少ない

□→□→□→□



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

