

# 謹賀新年



明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年度、皆様には引き続き感染症対策や、営業エリアの変更・振り替えなど、当事業所の運営に様々なご協力を頂きました。深く感謝いたします。

本年もスタッフ一同、引き続き安全・衛生対策に留意しながら、心のこもったサービスの提供を継続してまいりたいと思います。

新しい年が皆様にとって幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もよろしくお願いいたします。

クローバーケアセンター スタッフ一同

令和7年  
(2025年)  
1月号

vol.173

寒い日が  
続きますが...

## 冬こそ換気を！

～感染症対策だけではない、様々な効果～

ようやく冬らしい寒さを感じられるようになりましたが、寒気が厳しいほど、お部屋の換気はついつい避けてしまいがちではないでしょうか。

身体を冷やしてしまうことはもちろん毒ですが、ずっと部屋にこもりがちな冬の在宅介護の日々にこそ、できる範囲での換気を心掛けていただければと思います。

### ◆ 感染症対策として

換気により、部屋のなかにいるウイルスを減らし、感染力を弱めることができます。介護される方が独りで暮らしている場合でも、訪問介護スタッフにお願いしておくことで、定期的な換気が可能です。

部屋のドアと窓など、1か所ではなく2カ所（2方向）を開放し、空気の通り道をつくるのがポイントです。

### ◆ 気分転換に

街の音や風の音、時には鳥の声などに意識を向けて、内にこもりがちな意識を外に向けてみてはいかがでしょうか。寒い空気中、時には季節を感じることも、良いかと思います。

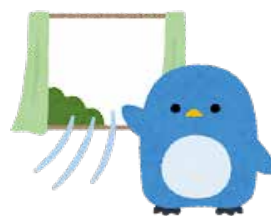
また、可能であれば太陽光も取り入れて、セロトニンの分泌や体内時計の調節を促しましょう。

※セロトニン・・・人間の精神面に大きな影響を与える神経伝達物質。分泌されると幸せな気分を感じやすくなることから「幸せホルモン」との呼び名も。分泌するセロトニン神経は、日光を浴びることと適度な運動を行うことで活性化される。

### ◆ 脱臭のため・カビ防止のため

部屋を長時間閉め切りにすることで、臭いも湿気もこもりがちです。雑菌の繁殖を防ぐためにも、定期的な換気を意識しましょう。

～寒い時期の上手な換気法とは？～裏面へ続きます。



換気しよう



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

1月

訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

15日(水)

※9日(木)

※28日(火)

※pmのみ  
受付可

6. 来復 8. 招福  
4. 鶴・亀 5. 笑・福  
1. 元旦 2. 茄子 3. 正月

今月の福の贈り物

# 簡単一品料理

☆☆レンジで簡単！☆☆

＊高齢者にもやさしい豆腐餅＊



お正月に食べたいお餅ですが、高齢者は喉に詰まらせてしまいがちです。今回は、嚥下（えんげ・飲み込み）に不安のある高齢者の方でも食べやすい代替食品として、豆腐を使って簡単にできる“代替餅”のご紹介です。

## ◆材料（1～2人分）

絹ごし豆腐・・・150g  
（3個パックのもの1個）  
片栗粉・・・大さじ4(40g)  
海苔・しょうゆ・砂糖・きな粉・  
小豆(小豆缶)などを、お好みで

- ① 耐熱容器に絹ごし豆腐（水切りは不要です）・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ふんわりラップをし、電子レンジ（600w）で1分ほど加熱して取り出し、よく混ぜ合わせる。これを粘りが出るまであと1～2回繰り返す。
- ③ 食べやすい大きさに切って、お好みに味付けして完成です。

※写真左はしょうゆで味付けした海苔巻き、

写真右は小豆で味付けしてみました。

ほかにも、きな粉や砂糖醤油、黒蜜など、お好みで。

もちろん、そのまま食べたり、お雑煮の具にしても

OKです。



## 今月のコネタ

## 寒い時期の換気のテクニック



寒い時期の換気は、室温の低下を招いてしまいがちです。暖房の併用とともに、2段階換気や、換気扇・換気設備などを上手に活用してみてください。

### ◆2段階換気

居室の窓を開けて、冷たい空気を直接部屋に取り込むのではなく、隣室や廊下・玄関など、人が常時いないスペースの窓を開け、建物内の温度で外気を少し温めてから、部屋の中に取り込む方法です。

### ◆換気扇や、建物の24時間換気システムを利用

キッチンや浴室の換気扇を常に回しておくことでも、部屋の空気は換気できます。建物の構造や周囲の環境が原因で窓が開けられない場合、または寒い日や荒天の時は、換気設備を利用すると良いかと思います。



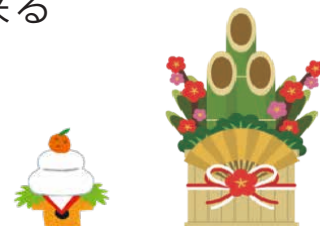
## 今月の脳トレ

### めでたい！ことわざ・四字熟語

## 穴埋めクイズ

お正月にちなみ、縁起の良いことわざや四字熟語を集めてみました。空欄に入る言葉を下部の語群から選んでお答えください。

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. 一年の計は□□にあり   | 5. □う門には□来る |
| 2. 一富士二鷹三□□     | 6. 一陽□□     |
| 3. 盆と□□が一緒に来たよう | 7. 瑞祥□□     |
| 4. □は千年□は万年     | 8. 開運□□     |



【語群】 福 新春 正月 亀 元旦 招福 茄子 笑 来復 鶴

