

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ひいたします。

クローバーケアセンター スタッフ一同

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になる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ことがポイントです。

◆ 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。寒い空気で、時には季節を感じることも、良いかと思います。

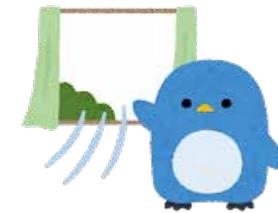
また、可能であれば太陽光も取り入れて、セロトニンの分泌や体内時計の調節を促しましょう。

※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。



換気をしよう



令和7年
(2025年)
1月号

vol.173

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

1. 元旦 2. 寅子 3. 正月
4. 鶴・隼 5. 美・福
6. 未・復 7. 新春 8. 芝・福

今月の贈呈への贈答





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”的ご紹介です。

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。

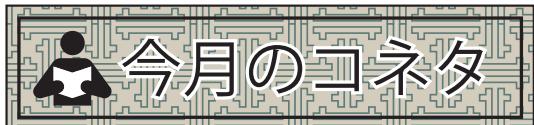
ほかにも、きな粉や砂糖醤油、黒蜜など、お好みで。

もちろん、そのまま食べたり、お雑煮の具にしてもOKです。

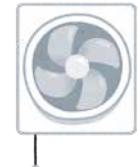


◆材料 (1～2人分)

- 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



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かがちです。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下さい。



◆ 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。



めでたい！ことわざ・四字熟語

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



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

