



よつば新聞

vol. 174

クローバーケアセンター


2月

※pmのみ
受付可

①縦)カイセイ ①(横)
カイダン ②イカ ③ダ
リア ④イカリ ⑤アメ
⑥メソ ⑦イヌ

今日のテーマ

簡単一品料理

レンジで簡単！☆☆

* 豆乳クリームスープ *

材料を入れてチンするだけで、クリーミーなスープの出来上がりです。

◆材料（1人分）

- ・洋風スープの素 小さじ2杯
(コンソメや、鶏がらスープの素、
ワカメスープの素などでも可)
- ・豆乳 100ml
- ・ミックス野菜 50g
- ・ベーコン 1切れ
(ソーセージ等でも可)



- ① スープ皿に野菜を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
- ② ベーコンは一口大に切っておきます。
- ③ ①に豆乳・スープの素・ベーコンを入れて、軽く混ぜてから、1～2分加熱する。

♪豆乳は加熱しすぎると吹きこぼれることがありますので注意して下さい。

♪写真はワカメスープの素を、具のワカメとともにそのまま使いました。コンソメでもおいしく作れました。

今月のコネタ

史上最速！スギ花粉飛散開始～手軽で効果的な対策

花粉を家に持ち込まない！



▼東京都は1月8日、過去最速でのスギ花粉飛散開始を発表しました。在宅で過ごすことが多い方々にとっては、「家に花粉を持ち込まない」ことが対策のポイントです。

▼外出時に帽子や眼鏡・マスク等に加え、ポリエステルやナイロンなど、表面がツルツルした生地の衣服を選ぶと、花粉が付きにくく、手でも払い落としやすくなります。

▼外出から帰ったら、家に入る前に服や髪の毛に付いた花粉を軽く払いましょう。手で払い落とすだけでも、衣類に付着した花粉が約1／3になるという実験結果もあります。効果的な対策ですが、実際に実践している人は少ないそうです。

▼もちろん、手洗いやうがいなどもお忘れなく！

今月の脳トレ

クロスワード

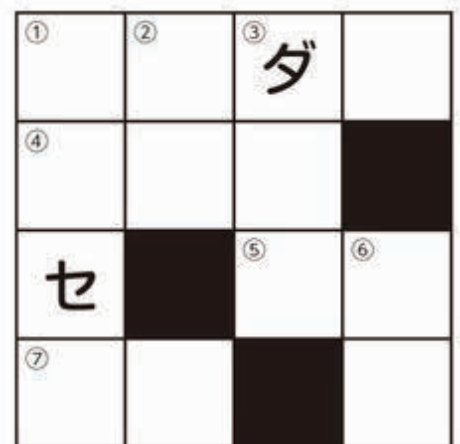
縦のカギ・横のカギを解いて、クロスワードを完成させましょう。
(小文字のツ・ヤ・ヨなどは大文字で書きます。)

縦のカギ

- ① いい天気
- ② タコと〇〇どっちが好き
- ③ 花びらの多いキク科の植物
- ⑥ 仮（ ） 舞踏会

横のカギ

- ① 我が家の〇〇〇〇は何段か？
- ④ 船が〇〇〇を降ろす
- ⑤ タ立だ、〇〇だ
- ⑦ 学校では〇〇に座る



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
株式会社シー・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

