

ナマスカル！！皆さんこんにちは。まだ寒い日が続いていますね。皆さん風邪ひかないように気を付けていきましょう。この写真は私の結婚式の写真です。去年の3月にネパールに帰って結婚式を挙げました。ネパールでは結婚式にこんな服を着ますよ。

ラクシュミ ラマ



令和3年  
(2021年)  
2月号

vol.126

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

17日(水)

※22日(月)

※25日(木)

※pmのみ  
受付可



## ☆加湿と保湿で

# コロナと乾燥をダブル対策！

室内の乾燥が気になる季節になりましたね。

会話や咳・くしゃみをした時の飛沫は、部屋が乾燥し湿度が低いと拡散しやすいようです。このご時世、自宅で過ごすことも多くなりました。新型コロナウイルス等の飛沫感染はどうやって予防するべきなのでしょう？



## 湿度は何%にしたらいいの？

湿度が低すぎると飛沫の拡散量は増え、湿度が高すぎると飛沫は下に落ちます。飛沫の拡散をなるべく防ぐには、部屋の湿度は60%程度にしておくのが適切と言われています。

### ※湿度が低いときには

- ・なるべく大声で話さない
- ・換気をする
- ・加湿器を使って湿度を上げる

### ※湿度が高い時には

- ・机やテーブルなど人の手が触れる場所をアルコールで消毒する回数を増やす

## 乾燥は肌トラブルの原因にも

肌が乾燥すると、更に水分が逃げてしまい、乾燥とかゆみを繰り返す悪循環になってしまいます。また、乾燥で皮膚が弱くなり、傷ができて感染症の原因になることも。空気が乾燥している今の季節は、加湿器を使用する、ボディークリームやワセリンをこまめに塗って保湿する、保湿性の高い入浴剤を使用する、こまめに水を飲むなどの対策をして、体の外と中から乾燥を防ぎましょう。



① 南 北 漢字の順に読みかえ  
② 漢字の順に読みかえ  
③ 漢字の順に読みかえ  
④ 漢字の順に読みかえ  
⑤ 漢字の順に読みかえ  
⑥ 漢字の順に読みかえ  
⑦ 漢字の順に読みかえ  
⑧ 漢字の順に読みかえ  
⑨ 漢字の順に読みかえ  
⑩ 漢字の順に読みかえ

🔍 検索の目録

# 簡単一品料理

- ①大きめの耐熱ボウルにマシュマロと牛乳を入れ、ラップをかけずに600wで2分加熱。
- ②マシュマロが溶けたらよくかき混ぜ、ココアパウダーを加えて、よく合わせる。
- ③器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら、チョコを飾って完成。

レンジでできる☆☆  
 ＊＊マシュマロで簡単！  
 ココアババロア＊＊



◆材料 (1人分)

マシュマロ	50g
牛乳	125ml
ココアパウダー	10g
チョコ(飾り用)	2個



# 今月のコネタ

## 加湿器がない時の代用品

「家に加湿器がない(足りない)」とか「急に壊れて使えない」という時でも大丈夫。ご家庭で使える代用品や代替手段をご紹介します。

- ◆濡れタオル・・・ハンガー等で部屋にかけておくだけでOK。小さいものより大きなバスタオルの方が効果大。※手を拭いたタオルだと雑菌が付着している恐れがあるので注意
- ◆部屋干し・・・毎日ように出る洗濯物を利用。部屋干しの臭いが気になる方や来客の多い部屋では難しいかもしれません。
- ◆やかんや電気ポットなど・・・お湯を沸かすことで加湿器代わりになります。フタを開

けると効果が大きいですが、やけどに注意しましょう。

- ◆お風呂・・・コンパクトなお家や、お風呂に近い部屋に限られますが、入浴後、風呂フタを閉めず、ドアを開けっ放しにするだけで加湿できます。



他にも、観葉植物を置く(葉っぱから水分を蒸発させるので加湿器代わりになる)、霧吹きを使う、鍋料理を作る(食べる)なんて方法もあります。

# 今月の脳トレ

ある共通点に従って言葉が集まっています。この中に一つだけ仲間はずれがあります。どれでしょう？

①長短 南北  
 世代 進退 字句  
 朝夕 問答

01234  
 56789..  
 + - × ÷  
 = % √

②子孫 歲月  
 虚実 明白 空漠  
 時刻 平坦

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

JCI 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

0120-026968



www.026968.com

