

こんにちは、渡部です。皆さんいかがお過ごしでしょうか？私事ですが、以前はライブ、ジムでトレーニング等に参加していましたが、今はまだコロナ禍、我慢、自粛の生活。家で過ごす時間が増えました。

最近ではTV、特にYouTube！多種多様な動画があり、単純に楽しんだり、また勉強になったり、すっかりハマっています。

とにかく早く状況が落ち着き、また、世界が平和になりますように！

オペレーター 渡部 耕平



よつば新聞

令和4年
(2022年)
4月号

vol.140

便や尿、
嘔吐物など

汚物がついた衣服の 洗たく方法



① 固形物を取り除く

嘔吐物や便などの固形物は洗う前に取り除き、他の洗たく物への付着を防ぎます。トイレットペーパー等で取り除けば、そのままトイレに流せます。

② めるま湯や水で下洗いをする

お風呂場や洗面所などで洗うことに抵抗がある場合には、バケツにぬるま湯をためてすすぎ洗いをしましょう。

③ つけ置き洗いをする

ある程度汚れが取れたら、次はつけ置き洗いをします。

バケツなどに40度以下のぬるま湯を貯め、酵素入り洗たく洗剤と酸素系漂白剤を入れてよく混ぜ、衣類を入れておきます。1、2時間ほどつけ置きしておくことで、汚れやニオイを落とすだけでなく除菌をすることができます。

※塩素系漂白剤は衣類が色落ちしてしまうことがあるため避けた方が無難です。

④ 洗たく機で洗う

あとは洗たく機でいつものように洗たくします。酵素入りの洗たく洗剤と酸素系漂白剤を使う場合は、他の衣類と一緒に洗ってしまっても特に問題ありません。

⑤ 天日干しにする

短時間でも太陽の下で天日干しにすることで、洗たく物がカラッと乾くだけでなく、嫌なニオイもつきにくくなります。



◆その他の注意点

汚物のニオイの付着防止のほか、感染症対策のためにもゴム手袋を着用しましょう。被介護者がノロウイルスなどに感染していた場合は、必ずゴム手袋を着用し、ゴム手袋を外した後も入念に手洗いと消毒を行いましょ。洗たく機を介して他の衣類にウイルスが付着してしまうこともあるため、洗たくではなく処分をした方が安心ですが、どうしても洗たくをしなくてはいけない場合には、熱水洗たくや、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒を行いましょ。

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー
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

4月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

20日(水)

*7日(木)

*26日(火)

*28日(木)

※pmのみ
受付可



〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

TEL:03-5561-1111

お問い合わせ

目録のご案内

簡単一品料理

☆☆レンジで簡単☆☆ ★オートミール抹茶豆腐ケーキ

作り方

1. ボウルに材料全てを入れ、よく混ぜる。
2. 滑らかになったら耐熱ボウルに入れ換え、ふんわりラップをしてレンジ 600w で 2 分半加熱する。
3. 粗熱を取り、お好みで粉砂糖をかけたら完成。



◆材料 (120ml容器×4~5個分)

絹豆腐	80g
卵	1個
オートミール	15g
はちみつ	25g
抹茶パウダー	6g
ベーキングパウダー	3g
粉砂糖	適量

今月のコネタ

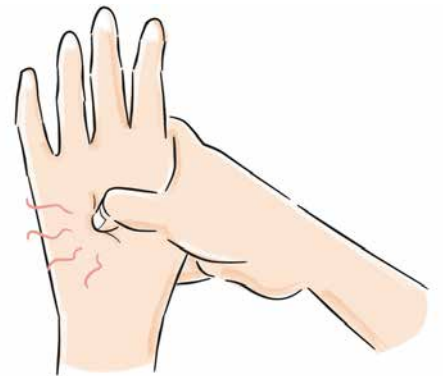
「ツボ」の押し方

~かるくで十分!ちょうどいい強さを見つけよう!!~

▼ツボを押す際は、不快な痛みがなく、気持ちいいと感じる程度の強さで抑えることが望ましいのですが、一人一人の「ちょうどいい強さ」は異なります。そのため、押す強さの加減が必要です。

▼ツボの大きさは、大きいものでも米粒大くらいです。を見つけるにはまず、大体の見当をつけて、そのあたりを押してみましょう。ツボに当たると、イタ気持ちいいと感じます。

▼ツボを押すときは、指の腹で垂直に押しします。強さは、気持ちいいと感じるくらい。かるくで十分です。3~7秒くらいかけてゆっくり押し、ゆっくり戻しましょう。回数は1日4~5回が目安。押した直後に痛くなったり、押したところがあざになったりしたらやり過ぎです。「このくらいがちょうどいい」と自分で見極めることも大切です。



今月の脳トレ

バラバラ漢字組み立て

問題 下のイラストは「4文字の漢字」をバラバラに分けたものです。分ける前の「4文字の漢字」は何でしょうか? パーツを移動して漢字4文字を完成させて下さい。

