



ふれあいの森 介護ショップ

平成27年2月

【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

春の陽ざしが待ち遠しい今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか？
いまだ全国的にインフルエンザや感染症胃腸炎が流行っているとテレビ等でよく耳にします。流行の時期はうがい、手洗い、マスクで感染を予防し、気をつけてお過ごしください。
「ふれあいの森」ではマスクや手指消毒用品などの感染予防グッズをはじめ、皆様の健康管理に役立つ商品をご用意しております。どうぞ気軽にご相談ください。



手すりで安心・快適！ふれあいの森で



住宅改修 引き受けます！！

住宅改修を行うことで在宅での生活をより安全に、快適にお過ごし頂ける場合がございます。ふれあいの森では、お客様の動きに合わせてご提案をさせていただきますのでお気軽にご相談ください。



改修前



改修後



改修前



改修後



お客様の声
思っていたよりも見た目も使い勝手もよく、なにより安心して移動が出来るようになりました。



高栄養茶わん蒸しの作り方



材料(2人分)

- はんぺん 1/2枚
- 卵 1個
- だし汁 1カップ
- 卵液用【塩 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ1/4
- 銀あん【むきえび 80g
- にんじん 20g
- しいたけ 1枚
- 長ねぎ 1/3本
- 酒 少々
- だし汁 1/2カップ
- 塩 少々
- みりん 小匙1
- 薄口しょうゆ 小匙 1/2
- 片栗粉・水 各小匙

- (1)はんぺんは一口大に切って、茶わん蒸しの器に入れます。ポウルに卵を溶きほぐし、だし汁・塩・しょうゆを加えて混ぜ、こしながら器に入れます。
- (2)湯気の上上がった蒸し器に(1)を入れ、強火で1分、中火弱で15分蒸します。
- (3)えびは粗くたたきます。にんじんと長ねぎは細切り、しいたけは薄切りにします。
- (4)鍋に(3)のえびを入れ、酒を振って炒り、だし汁、塩、しょうゆ、みりん、残りの野菜も加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- (5)(2)の茶わん蒸しに(4)の銀あんをかけます。





『花粉症の予防法 10ヶ条』

花粉の予防は、なんといっても花粉をさけること。花粉を吸いこまないことこそが何よりの予防となりますが、現実には接触をゼロにすることは不可能。そこで、少しでも吸い込む量を減らすよう、工夫してみましょう！

1. 外出時にはマスクとメガネを忘れず

厚手のマスクや多きめのメガネが効果的。できれば帽子もかぶり、花粉が目や鼻に付かないように注意！

2. 外出したら、家に入る前に服をはたき

外出したら、家に入る前には髪や服についた花粉をよくはたきましょう。もちろん、うがい・洗眼も忘れずに！

3. 花粉の多い日は窓を閉めきる

花粉の多い日は、窓を閉めきって！花粉症の人にとって何よりの予防は、花粉に触れないこと。

4. 雑草にも要注意！

雑草も花粉の原因となる場合があるので、花の咲かないうちに除草しましょう。



5. 花粉情報に注目

天気や風によって花粉の飛ぶ量は変わるので、テレビや新聞などの花粉情報は毎日チェックしましょう。

6. 風邪をひかないように

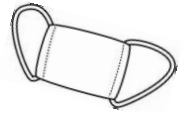
風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、アレルギー症状があらわれるきっかけとなり症状を悪化させるので要注意！

7. 気温の変化に気をつけて

アレルギー人は、ちょっとした気温の変化で発作を誘発します。冷暖房のきかせすぎには注意しましょう。

8. 吸い過ぎ、飲み過ぎは禁物

煙草の煙は鼻粘膜を刺激し、アルコールは血管を拡張させるので、症状を悪化させます。



9. 掃除は花粉の少ない朝のうちに

掃除は花粉のすくない朝早くに行い、昼間は窓の開け閉めをできるだけ控えましょう。室内に入った花粉は、舞い上げないように濡れ雑巾やモップで拭くか掃除機をかけましょう。

10. 布団、洗濯物はよくたたいて

花粉が大量に飛びそうな日は、布団や洗濯物を外に干すのは出来るだけ避け、乾燥機を用いたり室内に干すなどの工夫をしましょう。

ふれあいの森オススメの花粉・ウィルス対策商品です。

花粉対策 ウィルス対策 夏場の気になる汗のニオイ 加齢臭 老人臭

空間除菌・消臭
ClO₂(二酸化塩素)で
強力＆スピード除去!

Air Mask Quick Shield
クイックシールドエアーマスク

ウイルス・花粉・汗のニオイを除去

首からかけるだけ!
エアーマスクの**見えないシールド**が
あなたからウィルス・菌をシャットアウト!

首からかけて
あなたをガード



クイックシールドエアーマスク (ネームホルダー)

994円(税込)



サージカルマスク (50枚)

854円(税込)

配達も承っております。お気軽にご相談ください。