

本を読みました 老化度は「くれない指数」で?



50万部突破の「老いの才覚」を読みました。自立した老人になり人生を面白く生きる為の才覚の持ち方がテーマです。

作者が老化度を計る目安にしているのが「くれない指数」友人・配偶者・子供・はたまた他人にまで「してくれない」と絶えず人を当てにしている人の発する言葉の回数や内容の事です。

若い人でもこの言葉を言い出した時が老化の始まりともあり…ちょっと「ドキッ」でした!人を当てにせず、まずは自立・自律と反省しました。



目からうろこエコ

超コンパクト洗剤!!

数年前から出ている超コンパクト洗剤、お値段はまだ少し高めですが、容器が500mlで内容量が400mlと今までの洗剤の半分以下で同量が洗えます。

コンパクトだけでなく、すすぎの回数が1回ですむので、節水や節電効果が大ですし、時間の節約にもなりますね。コンパクト化で「生産」「輸送」「廃棄」の効率化が出来てCO2削減も期待できます。

洗濯機が普及した頃、洗剤箱の大きかった事!今はコンパクト化に価値があるようです。



6月のレシピ パンの耳でピザ

材料

(2人分)

- 食パンの耳 100g
- サラダ油 少々
- トマトケチャップ 大さじ 1/2
- ベーコン 1枚 2cm幅にカット
- タマネギ・ピーマン 適宜
- ピザ用チーズ 20g
- A ●マーガリン 5g
- 牛乳 35cc



サンドイッチを作った時などに、食パンの耳が残りますよね。それを使って、おやつピザを!

▲作り方

- (1)食パンの耳を小さくちぎってボウルに入れ、Aを加え練り混ぜ、まとまったら台などに取り出し、押し広げる。
- (2)フライパンにサラダ油を薄くひき、(1)を入れこんがり焼き色がつけいたら裏返し、トマトケチャップを塗り、いつものように具を乗せる。
- (3)蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きし、蓋をとって更に中火で1分焼き、底面をカリッとさせる。



心理テスト

仮病を使って会社を休みデートしたあなた。その姿がニュースに出てしまい、親しくない同僚1人にばれてしまいました。さてあなたは?

- おいしい物をごちそうする
- 仲良しになる
- 弱みをにぎりチラつかせる
- 呼び出して口止めする



● 診断 ●

親しくない同僚=上司や先輩なんだな~これが!



A...あなたは上司や先輩の前では、とにかく相手を立てるタイプ。「おっしゃる通り!」と従い、お世辞を連発していませんか?ナンバー2的なポジションではいられますが、ほかの人の反感を買っているかも。

B...あなたは目上の人に対しても積極的に出られるタイプ。一気に被密になろうとしていませんか?そんな関係が好きな上司や先輩には目をかけてもらえますが上下関係こだわらない人には嫌われちゃいますよ。

C...あなたは善悪から目上の人に苦手意識を持っていて、指示には従いますが、それ以上に親しくなろうとしないのでは?気の合いそうな上司や先輩と仲良くなれると、強い味方になってくれますよ。

D...あなたは上司や先輩を「自分の自由を奪うとううしい存在」というイメージで接していませんか?目をつけられ嫉妬している事も多そうですよ。

健康

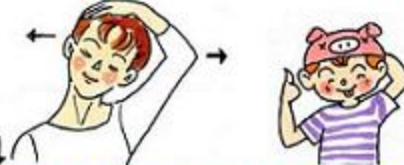
膝痛予防は上半身から

口を閉じ、頭が首につかないのは上半身が凝っている証拠です。また、鏡の前で首を左右に動かしてみ、その角度が違ってれば、体の歪みの証拠です。



● 首のストレッチ

首は元の方へ、手はそれを引き戻す方向へ力を入れます。肩は下げます。左右をします。



● 肩周りのストレッチ

イラストのように肩先に指先を寄せ、クローラ、背泳ぎ、バタフライのように肩と肩甲骨周りをストレッチします。10回ずつゆっくと!指先を肩につけたままにします。



歩く時でも3倍、走る時には5倍の負担がかかります。体重管理にも気をつけましょう。

あると便利

救急箱チェックリスト+

常備しておきたい
救急用品

日々の暮らしの中でのすり傷・切り傷や頭痛・腹痛等の初期症状に対応するための最小限の薬品を常備しましょう。

こちらを参考にチェックリスト方式でリストを作り、救急箱に貼っておくと管理しやすいと思います！

一人一人の年齢・職種・生活のリズムの違いから使う薬が違ってきて当然です。また、各々に保管しても、場所は分散しがちになり管理も煩雑に成ります。健康管理と一緒です。自分の使う薬は自分で管理しましょう。

※常備しておきたい 医薬品と衛生材料他

医薬品		使用期限	衛生材料他		使用期限
内服薬	<input type="checkbox"/> 風邪薬	HO.O.O	<input type="checkbox"/> 風邪薬		HO.O.O
	<input type="checkbox"/> 鎮痛剤(頭痛・歯痛など)		<input type="checkbox"/> 三角巾(傷口を覆ったり、関節を固定したり)		
	<input type="checkbox"/> 胃腸薬(下痢止めなど)		<input type="checkbox"/> ガーゼ(一枚パックが便利 滅菌済みのものを)		
内服薬	<input type="checkbox"/> 殺菌剤(消毒薬)		<input type="checkbox"/> ホータイ(最低2本)		
	<input type="checkbox"/> 外傷薬(軟膏)		<input type="checkbox"/> ハサミ		
	<input type="checkbox"/> 軟膏(虫刺され・湿疹用)		<input type="checkbox"/> ピンセット		
	<input type="checkbox"/> 湿布薬		<input type="checkbox"/> 体温計		
	<input type="checkbox"/> 目薬		<input type="checkbox"/> 毛抜き(とげ抜きに)		
	<input type="checkbox"/> 救急絆創膏2サイズ以上		<input type="checkbox"/> 安全ピン		

救急箱の管理

- 救急箱は、直射日光が当たらない所。
湿気のない涼しい所。
子どもの手の届かない所に保管。
- 使った薬は必ず元の場所に戻す習慣をつけよう。
- 年に1度は中身を点検し、古いものは処分。
新しいものを購入したときは日付を書いておく。



ランチやお弁当にも!



新玉ねぎご飯

甘くて美味しいですよ

- ☆材料(2人分)☆ -

- ★新たまねぎ・・・中(1玉180~200g位)
- ★米・・・2合
- ★コンソメ・・・1個(顆粒は小さじ2)
- ★オリーブ油・・・少々



★和風だし、鶏ガラ、中華スープで。
+ごま油かサラダ油でも♪

- ① 新玉ねぎは皮をむき、スライスする。
- ② 炊飯器に※米と、『ひたひた強の水』と、
①の新たまねぎと、☆を入れひと混ぜし炊く。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜ合わせて出来上がり♪

※米1合(新たま1個使用)
⇒水100~120ml

※米2合(新たま2個使用)
⇒水200~240ml

血液をサラサラにするイオウ化合物は水に溶けやすいので、生で食べる場合も、加熱して食べる場合も、たまねぎを切った後空気中に15分以上放置することで、栄養成分が安定して、血液サラサラ効果を最大限に引き出すことができます。

ふれあい担当の
城川です。

6月

新緑の美しい季節ですね。
キラキラした新しい生命のパワーを
もらって!!

年の後半もガンバロウ!!

オリジナルホームページもご覧になって下さい。

お客様の笑顔、喜ぶ顔が見たいから・・・。

土日休まず営業しています。

小さな工事、壁紙・フローリング張替え、お風呂・トイレの工事
リフォーム、注文新築工事、住宅に関することならどんな小さな事でも
お気軽にご相談下さい。

ホームウェル須田建設

『もう一度家に恋しよう』

http://www.suda-ken.co.jp

7日ダイヤル 0120-71-7750