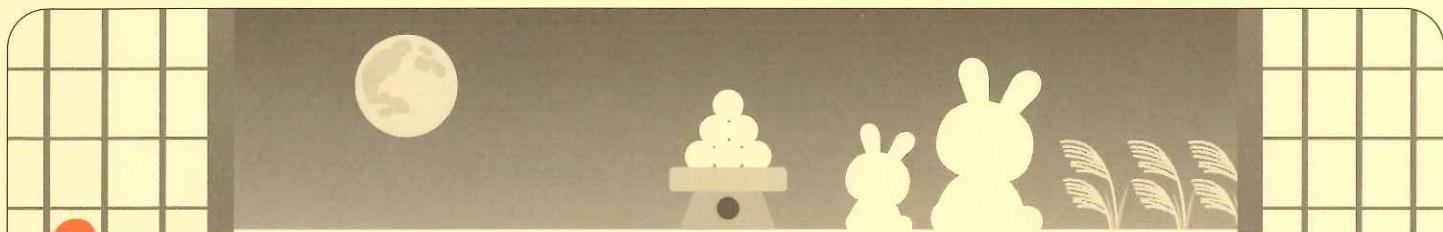


こんにちは クラシマ です。



！ガスコンロでこんなことが出来るんです！

普段お使いのガスコンロで、ご飯を炊いたり、あげもの等の温め直しができる
ことを存じでしたか？

電気炊飯器やオーブントースターが、故障して使用出来ない時でもガスコン
ロの機能を上手に活用すれば大丈夫！！

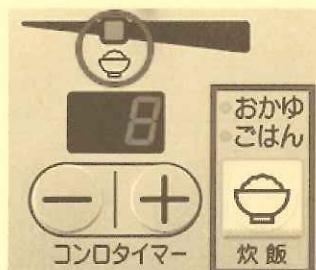
普段からの使用で節電にもなります！！

★ガスコンロでご飯を炊く

炊飯モードを使えば、カンタンにご飯が炊けます。

コンロが火力調節や時間を自動で調整し、ご飯が炊けたらお知らせし、
自動で火が消えます。おかゆもおいしく作れますよ。

※炊飯モードは全ての商品に対応しているものではありません

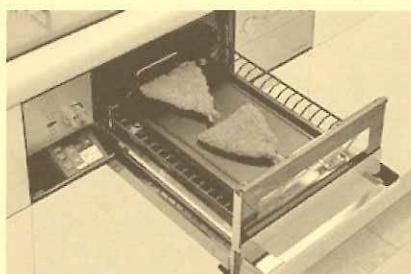


★ガスコンロで温め直す

ガスコンロのグリルがオーブントースターのかわりになります。

グリルの焼き網にあたためる食材をのせて焼くだげ。

様々なお料理のあたため直しがカラッとおいしくできます。



他にもトーストを焼くことだって出来るんです！

ご家庭のガスコンロで試してみてはいかがでしょうか？

炊飯モードやあたため機能が搭載されたコンロに
興味のある方は弊社まで！





足寿命をのばそう！



老化により衰えていく「3つの下りステップ」を知っていますか？

老年医学では、まず歩行が困難になり、次に排泄が難しくなって、最後に食事が取れなくなるという3つの階段を下りるよう亡くなると言われています。

この第一の階段「歩行」を維持する、つまり「足寿命」をのばせば健康でいられる時間が長くなり、次のステップへ進むことを遅らせられると考えています。

① 歩行は運動のためだけではない

足の健康を保つのは、ただ運動機能のためだけではなく、人間は社会的動物で、外に出て人と会うなどして刺激を受けます。そこを歩行という移動手段が支えており、出歩けなくなつて刺激が減ると認知機能にも影響を及ぼします。高齢化が進む今、介護の問題もでてきていますね。

老化が気になる中高年層は自分の足に意識をむけるだけではなく、親世代や高齢者の足も気にかけましょう。

足の体操で
予防・改善できるものも

足を見る
習慣をつける

やってみよう！足の体操

アキレス腱をのばそう

目安:30~60秒 1日に5セット

- ひじをまっすぐのばして壁に両手をついて立つ。つま先は壁に向けてまっすぐ(下図参照)。
- 頭~背中~おしりがまっすぐになるよう意識して、左足を後ろにひいてかかとを床につける。右ひざをゆっくり曲げる。
- 左足のアキレス腱がじんわりとのびるのを感じながら、30~60秒キープする。反対側も同様に。

正しい筋 O 90° ダメな筋 X つま先が外を向く

足指の関節をやわらかくしよう

目安:1日に5セット

- 右足を左ものの上にのせて、足指の間に左手の指を入れてぎゅっと握る。
- 足指を手前(内側)に曲げて3秒キープ。反対に外側にそらすように曲げて3秒キープ。
- 元の位置に戻して、ぎゅっと握って3秒キープ。反対の足も同様に。

確認してみよう！

足寿命



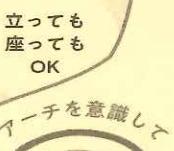
チェックリスト

- ウオノメやタコなど皮膚の異常がある
 - 卷き爪など爪の変形がある
 - むくみがある
 - 足首が90度以上曲げられない(関節可動域の低下)
 - 足指でグーチョキパーができない(筋力低下)
- 2つ以上
あつたら
要注意！**

1 アーチをつくったまま、足指を広げながら大きくそらす。

3秒キープ

立っても
座っても
OK



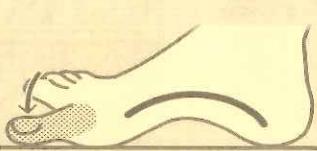
足部内在筋を鍛えよう

目安:左右5回ずつ

1日に3セット

2 アーチはそのまま、親指だけおろす。

3秒キープ



3 アーチはそのまま、残りの4本の指をおろす。

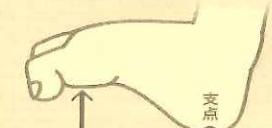
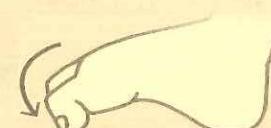
3秒キープ



4 すべての足指で床をぎゅっと握るように曲げて

3秒キープ

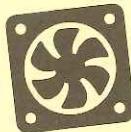
そのままの形でかかとを支点に
つま先をあげて、力を抜いて足を床に戻す。
反対の足も同様に。



トイレの換気扇の掃除

トイレの換気扇の汚れは、ほとんどがホコリです。まずは、掃除機でホコリを取り除きましょう。このとき、ホコリを吸い込まないようにマスクをつけてくださいね。また、トイレの換気扇は高い位置にあるので、安定した脚立を用意すると作業がしやすいですよ。

お掃除方法



1. 電源プラグを抜く(又はブレーカーを落とす)

トイレの換気扇を掃除するときには、必ず換気扇が停止した状態で行いましょう。

2. 掃除機でホコリを吸い取ってからカバーを外す

トイレの換気扇を外す前に、掃除機ができるだけホコリを取り除いておきましょう。ホコリをまい散らせるなどを防ぎます。トイレの換気扇カバーのはずし方は、形状によって異なるので、取り扱い説明書で確認してください。

3. ファン(プロペラ)を外す

4. ファン(プロペラ)を台所用中性洗剤で洗う

トイレの換気扇は、台所の換気扇と違って油汚れがほとんどなく、ほとんどホコリ汚れなので歯ブラシに中性洗剤をつけて、プロペラの細かいところまで丁寧に洗いましょう。

5. 換気扇の内部を掃除する

ファンを取り外した換気扇の内部にもホコリがたまっています。まず、乾いた雑巾で大きなホコリを取り除きましょう。その後、水で濡らして固く絞った雑巾で拭きあげましょう。

6. ファン(プロペラ)やカバーが完全に乾いたら元へ戻す

完全に乾かしてから、取り外した逆の順番で取り付けましょう。乾燥が不十分だと、カビが発生してしまうので、注意しましょう。

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

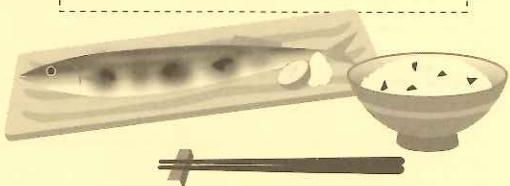
田畠久恵の
料理レジメ

さんまの梅ごはん



材料

・さんま	2尾
@{しょうゆ 酒}	大1 小1
・米	3合
・梅干し	2個
・青チソ	4~5枚
・焼のり	少々



作り方

- さんまは頭・尾・ワタをとり、2等分にし、@のつけ汁にしばら
<15分~20分ひたす
 - 米は1時間前にといいでおき、釜に米、梅干し、水かげんをして炊く
 - さんまはグリルで焼いて骨を取りながらほぐす
 - 青チソはタテ半分にし千切りにして絞って水分とアクを取る
焼のりは刻む
 - 炊きあがったごはんは梅干しタネを取りさんまを混ぜ込む
 - 器に⑤のごはんを盛り、青チソと焼のりを散らす
- さんまは焼いてからごはんに混ぜ込むので生臭みがない
 - 米は炊く1時間前にといいでおく
 - 青チソを切って絞る時はキッチンペーパーを使うと良い

さんまの栄養

ビタミンA・D・カルシウム・DHA・EPA・タウリン

さんまの効能

コレステロール値の低下・血液をサラサラに・頭の回転が良くなる・体力向上
眼精疲労効く・精神の安定・骨や歯などをつくる・美肌効果

部屋の広さと視聴距離がテレビのサイズを決める時のポイントです!



アトム電器 福島西口店

社会福祉法人

福島いのちの電話・・・を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時
(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに
TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)
毎月10日 午前8時～翌朝8時
自殺予防いのちの電話
TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み
毎月1・11・21日 午前10時～午後10時
ふくしま寄り添い(予約制)
フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になっ
ていただけませんか。
多くの方々のご支援をお願いし
ます!!

*法人会員/1口1万円から(何口でも可)
維持会員/1口2000円から(何口でも可)
賛助会員/時期、金額を問いません。
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032
FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

母のお腹がぽこんと出ている。代謝が悪くなっているのだろうか。お腹回りだけ土管のようである。いや私人のことはいえない。娘がむぎゅっと抱きしめてくれたがお腹回りが気になったのだろう。お父さんは後ろで手が結べるよ、とな。どうしてこうも脂肪がつきやすいのだろう。そういえば女の人の腹部はお腹が大きくなてもいいように血管がらせん状になっていると友人が教えてくれたことがある。ふむふむ。納得。それで伸びやすいのだきっと。これは単に体の構造上の結果なのだ。ということにしておきます。 (ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

ksc 倉島商事株式会社

～快適な生活環境のご提案～

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571