



12月

すずらん通信



平成 28 年度 12 月発行 No.15

師走に入り、日に日に寒さが増すこの頃。木々の葉も散り寒さも厳しくなってきましたが、空気が澄み星の瞬きが一段ときれいに見えるのも冬ならではの。暖かい服装をして冬の空を満喫してみるのもいいですね。

寒くなってくると億劫になってくるのが換気。寒くて窓を開ける回数が減り換気が十分にできていないと、空気が汚れ、頭がぼんやりしたり、ウイルス等が室内で増えやすくなってしまいます。換気をこまめに行い、部屋に新鮮な空気を取り入れ、健康に過ごしていきたいですね。

2016 年は、災害に見舞われ大変な一年となりましたが、希望をもって新しい年を迎えたいと思います。2017 年も安心・安全を心がけ、気持ちよくすずらんルームを利用して頂けるよう努めてまいります。今年一年大変お世話になりました。ありがとうございました。

冬至

1 年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。12 月 21 日が冬至になります。



すずらんルーム 0967-34-9026



ふんわりやさしいローズヒップティ

『ビタミン C の爆弾』ともいわれるローズヒップ。今からの季節におススメのビタミン C がたっぷり。ピンクの可愛いホットドリンク。酸味のあるハーブティをカルピスの甘みで、やさしく仕上げました。

— 材料 —

- ・ローズヒップティーバッグ…1 袋
- ・カルピス…大さじ 2
- ・熱湯…150cc

— 作り方 —

- ① カップにティーバッグを入れ、熱湯を注ぎ 3 分蒸らします。
- ② 3 分蒸らしたら、ティーバッグを取り出し、カルピスを大さじ 2 入れて軽く混ぜたら完成です。酸味が苦手な方は、カルピスを多めに入れて調整されてみてください。



☆ハイビスカスをブレンドしてあるものがきれいな色合いが楽しめます。冷たくして、炭酸水で割っていただいても美味しくいただけます。



低温やけどに気をつけて



痛みや熱さを感じることなく、ゆっくり

低温で進行していくのが低温やけどです。

表面は軽症でも、内部はダメージを受けています。カイロやホットカーペットなどを長時間同じ場所に当てていると危険です。カイロや湯たんぽなどは直接肌に触れないように布を巻き、ホットカーペットや床暖房の上ではなるべく、同じ姿勢のままや、うたた寝をしないように気を付けましょう。安全に使えるようご家庭で確認されてみるのもいいですね。



はしの選び方

毎日使っているはしは使いやすいですか？はしの長さは、利き手の親指と人差し指を直角になるように立てたときの指先同士の直線距離の 1.5 倍が適当といわれています。もち・そば・おせちなど、はしを使って食べる機会が多いこの時期、はしの長さ・太さ・重さ・形などを見直してみる機会にされてみてはいかがでしょうか。

