

# 訪問看護ステーション 通信

令和4年 12月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口



12月に入り今年も残り1カ月をきりました。今年の冬もうニーニャ現象の影響を受け、平年より寒い冬になりそうです。今月はこんな寒い季節におすすめの温活ドリンクをご紹介します。

## ◆材料

生姜(乾燥) 小さじ1  
シナモン 小さじ1  
ココア(ピュアココア) 小さじ2  
牛乳適量



## ◆作り方

マグカップに牛乳以外の材料を入れよく混ぜる。混ぜたら牛乳をマグカップ7分目まで入れてレンジ500wで1分半取り出したらよく混ぜて出来上がり!!



- ★ココアに含まれるカカオポリフェノールには血行を促進させる効果
  - ★加熱や乾燥した生姜に多く含まれるショウガロールには、体の中心部を温める効果
  - ★シナモンに含まれるシンナムアルデヒドには手足などの体の末端を温める効果
- 寝る1~2時間前に飲むのがおすすめです。私たちもまだ試していないので、チャレンジされた方は味の感想を教えてください。

\*今月号をもちまして ほのか通信はお休みさせていただきます。  
今後ともほのかをよろしくお願いいたします!

訪問看護  
リハビリステーション  
ほのか浅口

〒719-0104  
浅口市金光町占見新田455-3  
TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>





年末の大掃除は1年の汚れを落とすというよりは、お正月を迎えるために行う行事だそうです。お正月には福を授ける年神様が来て下さるそうなので、家の中を美しく掃除し、気持ちのよい状態で迎えましょう！！ また、台所には荒神様というかまどの神様がいますので、気持ちよく過ごしてもらうためにも、台所や水回りは特に念入りに掃除をします。そこで、今回は、台所や水回りの掃除のポイントをご紹介しますと思います♪

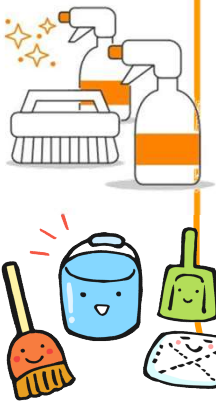
### ★キッチンには重曹が大活躍★

重曹は洗浄力がやや弱いですが、水に重曹を溶かしたものに換気扇のフィルターをつけ置きしたり、換気扇にスプレーして拭き取ったりすると汚れが浮いてきます。臭いも落とせるので排水溝や三角コーナーの掃除にも最適です。

油汚れや、こびりついた汚れにはペースト状にして対処。ペーストの作り方は、重曹と水を混ぜて練り上げるだけ♪

比率としては重曹：水の割合を2：1にするのが目安です。最初は硬めにして、少しずつ水を加えながら練ると分量が増えすぎずに済みます。

ペーストは乾燥しやすいので密閉容器に保管するか、使い切りましょう！！



### ♪排水溝の汚れには重曹+クエン酸で対処♪

排水口はあらゆる汚れが流れるつく場所なので、さまざまな汚れが付着しています。そのような場所には、重曹と酸性のクエン酸を組み合わせるのが効果的です（クエン酸が家がない場合は、お酢で代用）。クエン酸は水垢などのアルカリ性の汚れに効果を発揮します。重曹とクエン酸を合わせると二酸化炭素の泡が発生して汚れの中に入り込み、汚れを浮き上がらせる効果があります。浴槽は混合汚れが多いので、重曹掃除すべてにクエン酸をプラスしても効果はUPしますよ！

※ただし、クエン酸は塩素系漂白剤（「ハイター」や「カビキラー」など）とは絶対に合わせないでください。有毒ガスが発生し、とても危険です！！

