



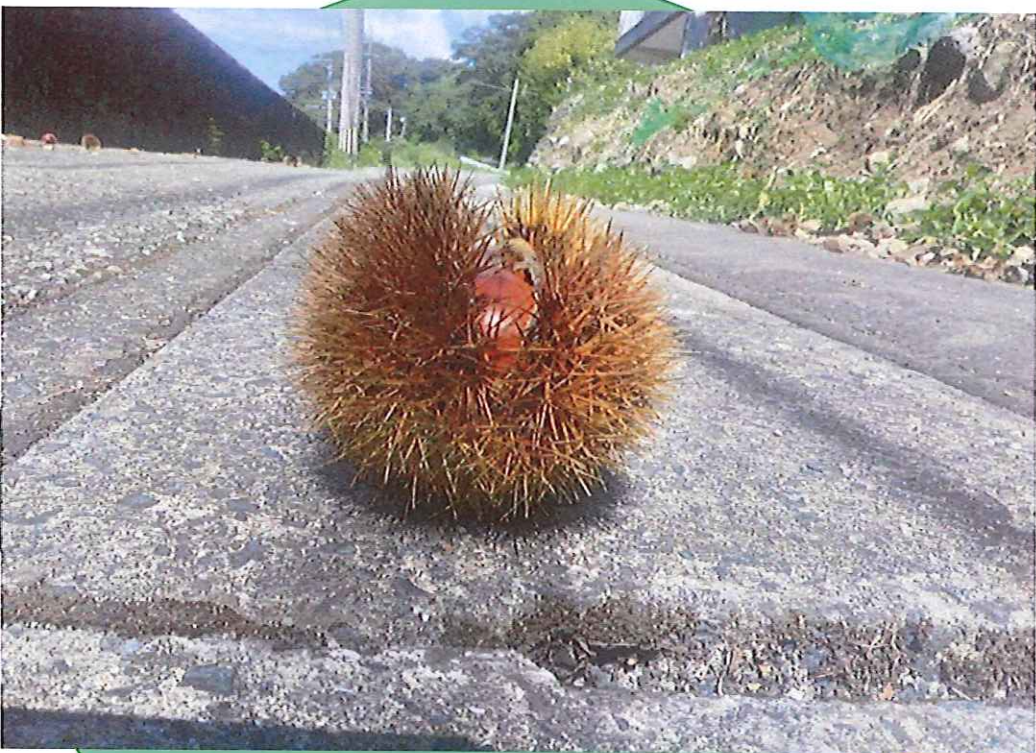
Service  
Radiance  
Multi presents



に寄り添う

第81号

# けあらーずだより



今月は「西区池上町で見つけた  
いがぐり」です。



## 雑学クイズに挑戦!

### 第1問

9月は台風が多く気圧低くなる事で頭痛を引き起こす“台風頭痛”になる方が多いです。

台風頭痛の症状を和らげるにはどのようにすれば良いのでしょうか?

1. おでこを冷やす
2. 大声を出す
3. 耳を温める



### 第2問

9月は寒暖差が激しく冷えやすくなります。

冷えを早く改善したい場合はどこを温めれば良いのでしょうか?

1. お腹
2. 足裏
3. 首



(答え)

### 第1問 ③耳を温める

耳をホットタオルで温める事で頭痛だけではなく目眩や怠さといった症状も和らぎます。

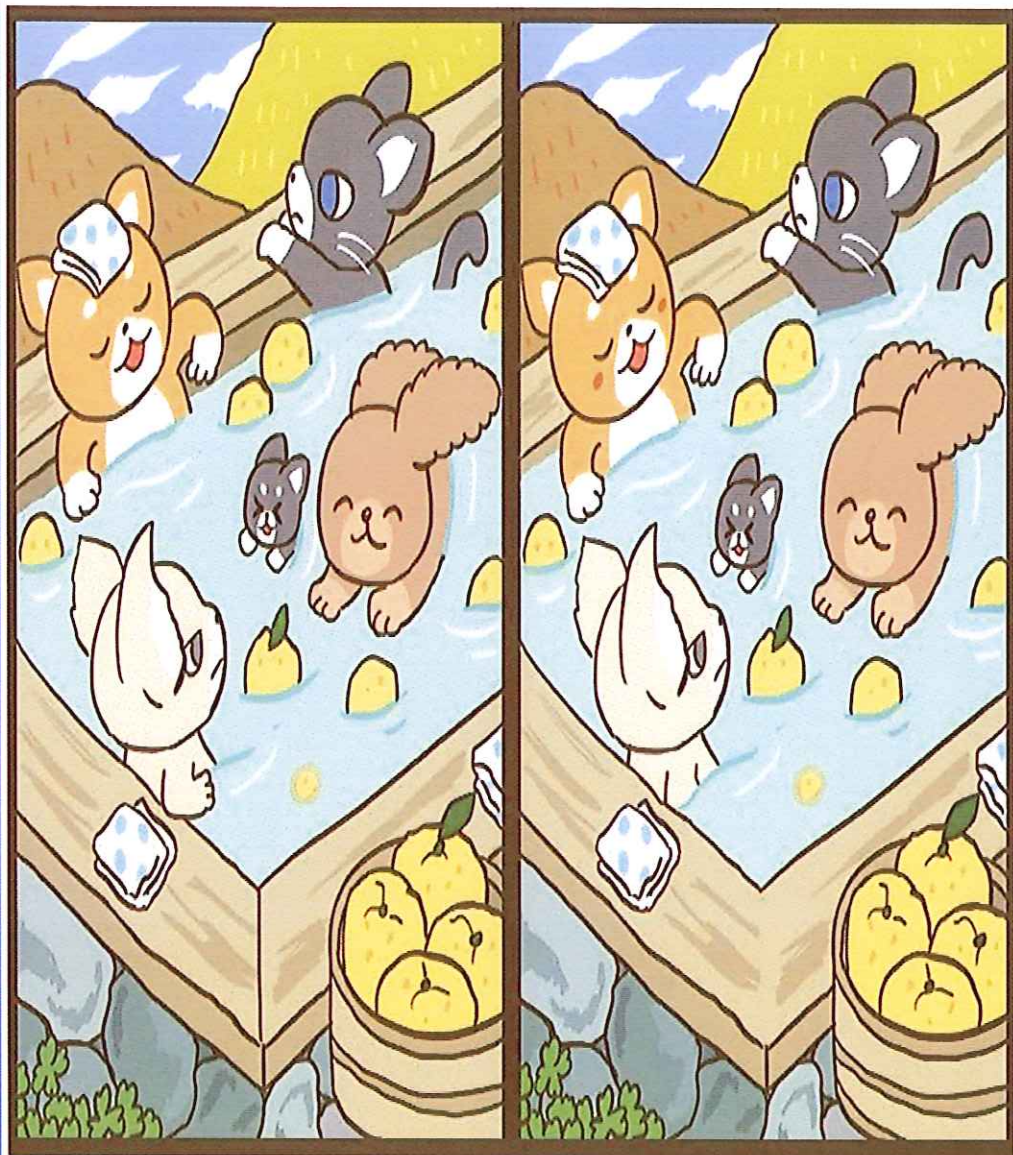
### 第2問 ③首

首には太い動脈が流れているので、温めると血行がよくなり全身がすぐに温かくなります。

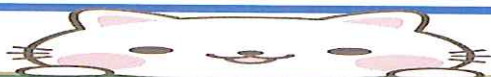
ところのお湯の高さ

答え: ①お風呂のふちの板の継ぎ目、②左手前の犬の右手、③小さい犬の位置、④左奥の犬の頭の手ぐい、⑤左奥の犬のほっぺ、⑥右手前の桶のふち、⑦猫のしっぽの

# 《ちょっとの時間で脳トレ》



上の2枚の絵には、**7個**の間違ひがあります。探して下さい！  
(今回は、トマトさんから頂きました)



## 豆腐のお月見団子

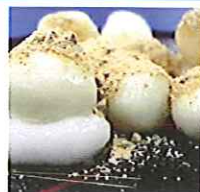
### 材料

～クックパッドさんより～

白玉粉：100g

絹ごし豆腐：150g

きな粉：適量



### 作り方

- ①白玉粉と豆腐をボウルに入れて混ぜ合わせます。
  - ②好きな大きさに丸めます。
  - ③鍋にお湯を沸騰させ、団子を投入！
  - ④団子が浮かんで来たらすくい上げて、氷水に入れ冷やします。
  - ⑤水を切って器に盛りつけてきな粉をかけたら出来上がり♪
- \*きな粉以外にも、あんこを乗せてもおいしいよ(\*´艸`)



スタッフおすすめ！簡単レシピですゞ(≥▽≤)ノ

ヘルパーさん・利用者様ともに募集中！

### けあらーず城山

〒860-0066 指定訪問介護事業所

熊本県熊本市西区域山下代4丁目

10-3 上野第1テナント201号

TEL：096-288-0995 FAX：096-288-5867

訪問介護事業所番号：4370111041

