

クロスワード

応募していただいた方の中から抽選で**5名様**に
クオカード**500円分**をプレゼント!!

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		

クロスワード5月号締切：平成29年5月25日必着

黄色の部分~~を~~並べ替えて
キーワードを見つけてね!

千羽鶴は大変

〇〇〇〇

応募方法

宛先：〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

(株)アーニストホーム

アーニーツウシン5月号 係

※ハガキをご用意下さい。

※毎月の当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。

タテのカギ

- 物事を知らせること。知らせ。
- 手紙で本文を書き終えた後で更にも書き加える文。
- 山ほどは高くなく、なだらかに盛り上がっている土地。
- 「〇〇〇割り人形」
- 本人に代わって物事を処理すること
- 粘土を焼成して作った素焼きの容器。



ヨコのカギ

- 初夏のころ最初に市場に出回るカツオ。
- 数や量などが示した値よりも下であること。
- 関係のない人が意見を言うこと。
- アジア南部のインダス川とガンジス川が流れる国。
- 周りをよく注意して番をすること。

暮らしの知恵

メラミンスポンジ はみなさんご活用されていますか? 今や掃除にはかかせないものとなりました。水をつけてこするだけであらゆる物がキレイになるので使用している人も多いのではないのでしょうか。でも、使ってはいけない場所もあるんです。そんなメラミンスポンジの注意点についてまとめてみました!

「水だけで汚れが落ちる、洗剤いらずの魔法のスポンジ」として1999年に誕生しました。洗剤を使わず、水だけで汚れを落とす使い捨てクリーナーです。軽く擦るだけで汚れが簡単に落とせます。"激落ちくん"材質であるメラミンフォームは、メラミン樹脂をミクロン単位で発砲させた硬度の高い骨格構造をしています。この非常に細かい無数の網目で



しつこい汚れを水だけで簡単にかけ取ることができます。しかし、魔法のスポンジでも用途に注意をしなければいけません。

人に使ってはいけない…子供が顔や体に落書きをしたからといって、決してメラミンスポンジで落とそうとしないで下さい。研磨剤のようなスポンジなので皮膚を傷つけ火傷のような症状になってしまいます。**浴槽やトイレなどの樹脂素材もNG**…メラミンスポンジを使うことで表面の加工まで落としてしまい、細かい傷がついてしまった失敗例も多いです。表面が加工されているものは気を付けましょう。

ワックスコートしているフローリングも×…フローリングの汚れをゴシゴシするとせっかくのワックスが剥げてしまう事があります。小さな場所で試してから使用する方がいいでしょう。

車のボディの洗浄に使用はダメ…原料が硬質のメラミン樹脂であるため、対象物に傷をつける可能性があります。柔らかい樹脂で塗装されたもの、ツルツルしたプラスチック面、漆器、絵や文字がプリントしてあるもの、車の外装、木製製品等には使用しない方がいいです。使う場所さえ気を付ければとっても便利な掃除グッズ。正しく使用し、掃除をしましょう♪



もう少しでゴールデンウィークがやってくるというのに、最近は大雪が降ったり、強風だったりとなんだかポカポカ陽気な日はどこへ…って感じですね☺
みなさん、ゴールデンウィークはどこかへお出かけですか?きつとどこへ行っても、混んでいますよね
私もまだどこへいこうか…(笑)
これからはちょうど桜の時期ですね🌸
桜の名所である静内や函館もちょうど咲く時期なので渋滞もひどそうですね☺
お出かけの際は事故などにお気をつけてくださいね☺
お互いに楽しみましょう★
事務所にあるサボテンの一つが花を咲かせました!! サボテンのお花って見たことありますか? 日中、太陽さんが当たるとお花が咲き、日が落ちると、花を閉じるんですよ!!(笑) 是非見る機会があれば見てみてください♪
事務所にあるハイビスカスの花は一年を通して赤いキレイなお花が沢山咲きます☺
これからいくつのお花が沢山咲くか、毎日観察して、数えていきたいと思います!!(笑)

編集後記



アーニーツウシン

〒080-0051

帯広市白樺16条西19丁目11番地1

TEL:0155-34-3147 / FAX:0155-34-4576

Mail:earnesthome@h5.dion.ne.jp

http://earnesthome.jp/

■建設業許可：北海道知事(般・26)第2669号 ■建築士事務所登録：北海道知事(十)500号 ■宅地建物取引業免許：北海道知事十勝(7)第477号

Vol.35 5月号

発行日：2017/04/25

株式会社 アーニストホーム



いつも大変お世話になっております。春が来たかと思えば最近寒くなり、みなさん体調を崩されていませんか。一度脱いだズボン下をまた履いた次第です。

健康に過ごすために、運動をしましょう！また、身体を動かしたい方は野菜などを自家で作ってみませんか？採りたての甘い野菜が食べられます。お金のかかることは全てこちらで負担しますので、ご希望の方はお電話下さい。また、今回からシリーズで食生活について載せていきます。

健康に過ごしていきましょう！ 代表：田子 勝

風邪症候群のときの食事

風邪とは、鼻やのどに起こる急性の炎症の総称で、正確には風邪症候群と呼ばれます。多くはのどの痛み、鼻水、鼻づまり、咳、たん、くしゃみ、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛みなどの症状があり、数日で自然に治ります。ただし、風邪は万病のもと。こじらせると中耳炎、扁桃炎、気管支炎、肺炎などを起こしたり、もっと重い合併症を発症することもあります。おかしいなと思ったら無理をしないことが大切です。

原因は？ ほとんどの場合ウイルスや細菌が、鼻や口から肺にかけての空気の通り道に感染して起こります。さらに、暑さや寒さなどの温度変化、寝不足、栄養の偏りなどで抵抗力が低下した時にかかりやすくなります。

予防のポイント…ひき始め、発熱時は特に感染力が強いため、自分が周囲の人にうつさないように注意しましょう。予防法としては手洗い、うがいが有効です。家で使うタオルは家族でも別々にした方が良いでしょう。

治療の方法は…軽症のかぜ症候群は成人の場合、からだを温かくし、水分、栄養をとって安静にすることが一番の治療です。ただし、体温が39℃以上ある、のどの痛みや咳が激しい、鼻水が黄色や緑色で濁っている、などの重い症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

水分をしっかりと、栄養があって消化のよいものを!!

ポイント 1 水分を確保します

熱が出て汗をかいたり、嘔吐や下痢があると、からだから水分が失われます。薄めの麦茶やほうじ茶、スープなどで水分をこまめに補給しましょう。特に嘔吐や下痢があるときには、スポーツドリンクのようなイオン飲料を補給しても良いでしょう。

※吐き気があるときや高熱のときは、小さい氷を口に含ませるのも良いでしょう。

水分は一度にたくさんとると、嘔吐や腹痛を引き起こすこともありますので、少しずつ様子を見ながら補給しましょう。



ポイント 2 エネルギーを補給します

熱があるときには食欲が低下し、十分に食べることができないうえ、発熱でエネルギーを消費しています。そのため、効率よくエネルギーを補うことが大切です。やわらかく炊いたごはんや梅干しなど、さっぱりしたものやのど越しの良い食品を少しずつ食べましょう。



ポイント 3 栄養素の不足に注意します

からだの回復のためにも、たんぱく質、ミネラル、ビタミン類は大切です。症状が少し治ったら、ジュースや葛湯から、おかゆ、スープ、ポタージュ、シチューなどだんだん固形のものに近づけていきましょう。自分で用意できないときは、市販のおかゆやごはん、レトルトや缶のスープも利用して。



なぜ症状別対策のポイント 熱がある

ひき始め

温かいものを食べ、早めに寝ましょう。夏もからだを冷やさないほうがよいでしょう。

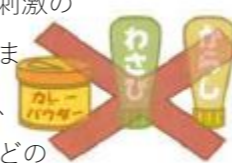


食欲がない場合でも、食べられそうなものを少しずつ。水・お茶などで水分補給をし、食欲が出てきたらジュースやスープで水分を、卵豆腐やプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



のどが痛い

口当たりがよく、刺激の少ないものを食べましょう。カレー粉、わさび、からしなどの香辛料を使った料理は控えましょう。



鼻が詰まっている

鼻の通りをよくするには、暖かい汁物や料理がよいでしょう。具たくさん煮込みうどん、雑炊などがオススメです。



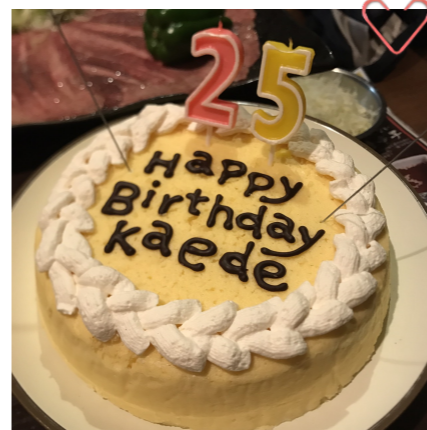
咳が出る

のど越しがよく、とろりとした食感のものを。ゼリー、ポタージュスープ、茶碗蒸しなどがオススメです。



今月の一枚

つい先日誕生日を迎え、アーニスト女子社員にお祝いしていただきました♪月日が経つのはあっという間で、入社から早7年。「25」という数字に驚きです☺笑



先日、ずっと気になっていたしゃぶしゃぶ食べ放題がある豚のしっぽさんに行ってきました♪やっぱり食べ放題は最高ですね〜♪

みくぽん

友達のお家の猫ちゃんです♪ 初めて会った時から人懐っこくて隣に来て座ってくれたので1枚パシャリ📷またはやく会いに行きたいです♪ マイマイ

