

安心・安全な毎日過ごすために・・・

手すりをつけませんか？

60歳以上の高齢者が怪我をする要因の**80%は転倒**によるもの
だそうです。また**転倒事故の60%ほどは自宅**で起こっているとのこと。



転倒を防ぐためには・・・

段差をなくすことが大切ですが、階段などはそうもいきません。

簡単に安価な方法で転倒を防ぐためには、今ある段差の脇に手すりを設置することが一番ではないかと思えます。

手すりを設置することによって怪我の防止だけでなく、動作自体もラクに行えます。(すべり止めをつけるとなお良いです)

どのような場所に手すりは必要なのでしょうか？

- ①階段
- ②トイレ・浴室
- ③玄関
- ④洗面室・脱衣室

立ち座りの動作が多い場所には特に必要です。

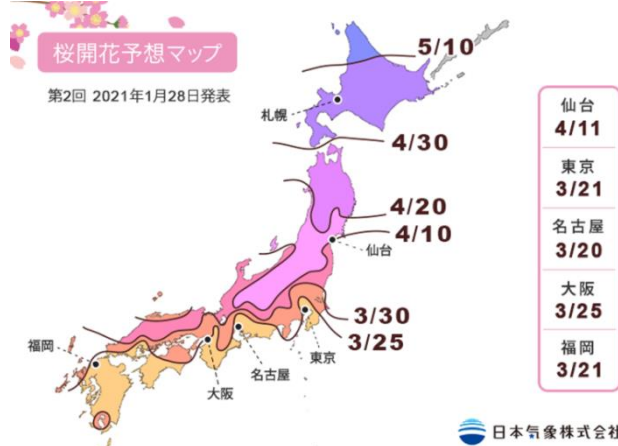
今の建売住宅は比較的、階段の段差も低くなり、手すりも標準についているものが増えてきましたが、30～40年前に建てられた戸建やマンションにはほぼ皆無です。今一度ご自宅を見直してみてくださいね。

交換・取付工事は1DAY!
お見積り無料です。

2021年 桜はいつ咲くのかなー

今年は寒気の南下が弱く、2月以降全国的に気温が平均並みか高くなるそうです。そのため桜の開花は全国的に早くなると予想されています。梅はちなみに1月18日には開花したそうで、平年より8日も早く開花したそうです。

日本のお花見は奈良時代には現代の花見の原型というものがあったそうで、当時は梅の鑑賞だったそうですよ。平安時代には梅から桜の鑑賞に変わり、江戸時代には庶民に広がって、桜の木の下でお弁当を食べたり、お酒を飲んだり現代のお花見とほぼ同じことをしていたそうです。



おうち花見のススメ

新型コロナの影響で自由に花見ができない昨今。去年は突然のコロナ禍突入の為、ただなるべく外出しないようにして、子どもたちは学校や幼稚園、保育園に行けずにつまらない日を送っていたことが多かったと思います。今年もなるべく外出を控えるのは同じですが、去年と同じつまらなく、不安を抱えた日をただ過ごすのではなく、おうちでもハッピーに過ごせるおうち花見をお勧めします。

お花

お花屋さんで桜の切り枝を購入。お花見の日になが先なのであれば、蕾が多いものもいいです。春に出回る切り花は長持ちしますので、ガーベラやカーネーション、カラーなどもお勧めです。茎は柔らかく、腐りやすいので浅めの水に生けるようにしましょう。わざわざ買うのも・・・という方は、折り紙や画用紙でお花をお子さんと作って、部屋を飾ってもいいですね。



お花見メニュー

手まり寿司

- すし飯をラップで一口ボール状に丸める。
- ①薄焼き卵を巻いて上にいくらを数粒のせる。
 - ②きゅうりを縦にスライスして、十字にすし飯に巻く。
 - ③サーモンやマグロなどの刺身を薄切りにして、すし飯の上部にのせ、巻く。



飾り稲荷ずし

稲荷ずしの上部を閉じずに揚げを外に折って、油揚げのお皿のようにする。揚げの8割ぐらいまですし飯を詰めて、上に錦糸卵を敷いて、ゆでたニンジン、型抜きや茹でた枝豆やさやいんげんなどを飾る。

チーズフォンデュ

ピザ用チーズ200gに片栗粉大さじ1.5をまぶして混ぜる。小鍋に白ワイン160ccを火にかけ、沸いたらチーズを3回に分けて入れて、弱めの中火でゴムベラで混ぜてなめらかになったら出来上がり。バケットやソーセージ、茹でた海老やブロッコリー、フライドポテトなどにつけて食べましょう。