



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



少しずつ秋も深まり過ぎしやすい季節になりました。
感染対策もしっかり守りながら地域の催しやイベント、紅葉狩り等
楽しい時間をお過ごし下さい！
夏の疲れが出てくる時期でもあります。体調に十分ご注意ください！

お掃除を少しでも楽にしませんか？

「これまで当たり前のようにやっていた掃除が年を重ねて負担になってきた。何かいい方法はありませんか？」というご相談が多くなってきました。

そこで、今回はお掃除について負担が軽くなる方法を、※花王グループカスターマーマーケティング株式会社 社会コミュニケーション部門で、ご活躍中の緒方理恵様に情報提供をいただきました。（※令和3年より熊本市の包括連携協定企業）

●汚れの正体を知ろう！

汚れの正体を知ること、その汚れにふさわしい洗剤や道具を選ぶことができます。

掃除する場所や汚れに適した洗剤や掃除道具をそろえておきましょう。

リビング

- ・油はね・食べこぼし・ホコリ
- ・ハウスダスト・手あか

キッチン

- ・べたつき汚れ・こげつき汚れ・水アカ
- ・油汚れ・食べカス

バスルーム

- ・石けんカス・カビ・水アカ
- ・ピンク汚れ

トイレ

- ・し尿汚れ・黒ずみ・黄ばみ・ニオイ



●汚れは早いうちに掃除を！

汚れは軽いうちなら簡単に落とせますが、時間がたつと熱や光、温度などによって変化し、落ちにくい汚れになります。汚れの正体を見極めたら、早めに掃除しましょう！

落ちやすい汚れ

- ・家具の手あか汚れ
- ・玄関のドロ汚れ
- ・飛び散ってすぐの油汚れ
- ・ホコリ



など

落ちにくい汚れ

- ・換気扇のベタベタ油汚れ
- ・鍋のコゲつき
- ・トイレの尿汚れ
- ・浴室のカビや石鹸カス
- ・排水管のヌルつき汚れ

など

● 家事の効率化を進めるシニアの方が増えています！

- ・新しい片付けの考え方「断舍離」や、掃除しやすいよう余計な物を置かないなど、家事の効率化を図る傾向がうかがえます。
- ・「きれいにしておきたいけど、手間はかけたくない」「加齢によるからだの不調で家事がやりにくい」といった課題を、新しい家電や洗剤を取り入れることで楽しみながら、家事の効率化を図っておられます。



● お掃除の手順とコツ！

①掃除の前に整理整頓

散らかったまま掃除をすると、効率が悪くはかどりません。掃除の前に、出ている物を決められた場所に片付けておきましょう。

②適「剤」適「所」で洗剤や道具を選ぶ

掃除する場所や汚れに適した洗剤や掃除道具をそろえておきましょう。

③効率的なお掃除は、「上から下へ」「奥から手前に」すすめる

お掃除は、手順を考えてから始めましょう。

④週に一度のリセット掃除

キレイを保つには「週一度のリセット掃除」がおすすめです。自分なりのルールで！

● 掃除の負担を効率化するヒント！

【リビング】

サツと手軽に、ラクラクお掃除！

- ・カーテンレールの上、エアコンの上等の高い所・・・伸び縮みタイプのワイパーを使用する。
- ・網戸・・・ワイパーでやさしく拭く。
- ・床・・・ロボット掃除機や床用のワイパーが便利。床用ワイパーは軽い力で、すいすい簡単に汚れをキャッチしてくれます。



【バスルーム】

浴室は手早くピカピカに！

- ・浴槽はシャワー等で全体をぬらしてから「バス用洗剤」で20～30秒おいて流すと効果がある洗剤があるので利用してみる。



入浴直後のひと手間でカビ予防！

- ・壁や床は入浴直後に①**水のシャワー**をかけて、飛び散った泡や汚れを落としながら、浴室の温度を下げる。②
ドアを少し開けたまま、**1時間以上換気扇を回して**、湿気を取る。

【トイレ】

就寝前の習慣で、便器の中を清潔にキープ！

- ・日頃から、トイレを使用する前に「トイレ用洗剤」をスプレーするだけで、清潔に保てることができます。



ヒントを上手に活かして年末の大掃除に活かしてみたいか？

地域イベントのご案内



地域イベントへご参加の方は発熱や咳、風邪症状等ない様体調管理をお願いします。
また、基本的な感染予防対策にご理解、ご協力をお願いします。



●いきいきビタミンふれ愛サロン

(コロナ禍の健康寿命の延伸を支える健康生活応援いきいき事業)

レクリエーションやカルタ、音楽等の企画を予定しております。

地域の方と触れ合える機会です。多くの皆様のご参加をお待ちしております！

開催日：令和5年 10月28日(土) 11月25日(土) 12月16日(土)
令和6年 1月19日(金) 2月16日(金)

時間：10時～12時

場所：清水公民館2階ホール

対象：どなたでも

参加費：無料

申込み：不要



●フレイル予防に関する健康教室

(令和5年度熊本市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業)

開催日：第1回 令和5年11月30日(木) 第2回 令和5年12月6日(水)

時間：10時～11時30分(受付 9時45分～)

場所：高平台地域コミュニティーセンター

対象：65歳以上の高齢者 定員：20名(先着順)

参加費：無料 持ち物：筆記用具、飲み物

内容：第1回 体力測定、体組成測定など

(動きやすい服装でご参加下さい。裸足になるためストッキングは不可)

第2回 測定結果説明、フレイル予防に関する講話等

フレイルとは筋肉や心身の活力が低下し、健康障害を引き起こしやすい状態のことを

を言います。フレイルは食生活や生活習慣を見直すことで予防や改善が可能です！

多くの皆様のご参加をお待ちしております！



申込み：ささえりあ清水・高平 連絡先：096-343-0170

鮭ときのこのバター味噌汁



レシピ提供：八景水谷昭和館 管理栄養士 福嶋 忍 様

今が旬の秋鮭ときのこを使った、具たくさんなお味噌汁です。

いつものお味噌汁にバターで焼いた鮭を加えて、コクとうま味をアップしました。

さらに！ バターを加えると、鮭やきのこに含まれる栄養素の吸収がよくなります！



材料(2人分)

鮭	2切れ	味噌	大さじ1と1/2杯
舞茸	1/2パック	バター	小さじ1杯
しめじ	1/2パック	だし汁	400cc
玉ねぎ	1/4個		
人参	1/4本	小ねぎ	適量

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、酒を振りかけておく。
- ② 舞茸としめじはほぐしておく。
- ③ 玉ねぎと人参は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にバターを熱し、鮭を軽く焼いたら、②と③、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶かし入れて、最後にねぎをのせる。



ワンポイント



鮭に多く含まれるアスタキサンチンにはとても強い抗酸化作用があり、脳の衰えを防ぐ効果や、脳疾患予防への効果も期待されています。

また、鮭やきのこ類に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の健康に欠かせない栄養素です。

アスタキサンチンやビタミンDは、バターなどの油脂類と一緒に調理することで、効率よく吸収できます。

- ・ 鮭は生鮭を使用しています。塩鮭でも代用できますが、そのときは、味噌の量を減らして塩分を調整して下さい。
- ・ 野菜は、キャベツ、じゃがいもなどに変えても美味しく召し上がれます。
- ・ だし汁は、和風だしの素（小さじ1くらい）でも代用可能です。

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170
（受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み
担当：徳永・下出・片山・中島・坂梨・坂井・金子・宇藤・今村



公式LINEはこちら

