

### 平成ももう終わり…三宅スタッフに聞いた!

#### 「あなたにとって平成ってどんな年?」

2019年で平成も終わり。いろんなことがあった平成。「あなたにとっての平成ってどんな年?」をテーマにアンケートを取ってみました!新しい元号も楽しみま今日この頃、新たな時代に踏み出す前に、平成を振り返ります。

**作業療法士 M.I** **相談員 D.T**

**安室ちゃんの引退!** これにつくる…

青春、恋、結婚、出産を経験! 平成の次、どんな時代が待っているか楽しみ~!

自然災害が多かったように感じますが、平和な30年だった

不況とか不正とかが多かった年…

平成はわたしにとって青春そのもの!

バブル崩壊

働き働き子育ての年

東日本大震災

バブルもはじけて気づけば40代、山あり谷ありワケありの平成でした…

### できる女のアイテム

#### フィットイ PLUS

何度もくっつくノーズパッド

**介護士 T.K**

今この季節、仕事にマスクをして眼鏡をかけていると、眼鏡が曇る事はありませんか? そんなときにおすすめなのが、ノーズパッドです。毎日、ノーズパッドを使用して仕事をしていますが、眼鏡の曇りが軽減されて、仕事に眼鏡の曇りを気にすることがなくなりました。また、いつものマスクにくっつけるだけで繰り返し使えるので、とってもお得です。

### おすすめのお店

#### My Favorite Shop

#### イタリア料理 テシマ

今回のランチはココ! 大橋駅前でミシュランガイド福岡・佐賀にも掲載されたシェフが作る本格イタリアン♡ランチは1,200円~。単品やフルコースもありますよ。1階だけでなく2階にはお子様連れや団体様向けのゆったりとした個室もあるので女子会にもおすすめです。

**SHOP INFO**

福岡市南区大橋1-20-1 (大橋駅から徒歩1分)

092-557-1655

ランチ/11:45~14:00

ディナー/18:00~22:00

定休日/日曜日

**介護士 T.S**

イタリア料理 テシマ で検索!

**看護師 M.M**

### おすすめ紹介リレー

#### 「ホットジンジャーミルクティー」

寒さも本格的になってきました。私のお勧めはミルクティーに生姜と蜂蜜をいれたホットジンジャーミルクティーです。作り方は簡単です。ミルクティーはご自分で作っても、市販のものでもいいです。生姜はご自分ですりおろしても、チューブでも良いです。温かなミルクティーに生姜と蜂蜜を少々入れます。生姜と蜂蜜の量は好みで。これをかき混ぜて完成です。生姜はポカポカと体を温める効果があります。風邪予防にもなりますよ。

**介護士 T.W**

次のパトンは? **〇〇〇〇のあの人!**

### 入れ替わるならこの人!!

細やかな気配り、いつも笑顔で明るく利用者様に接している姿勢がいいな~といつも思っています。職員への気遣いもできる、あの方の様なになりたいです。

**看護師 N.H** **介護士 M.O**

### いきいき健康コラム

#### 冬の感染症について

今回は、冬につきものの風邪やインフルエンザ等の感染症についてお話しします。寒い季節が続きますが、予防策を万全にして春に備えましょう。

| 病名      | 症状など  |
|---------|---|
| RSウイルス  | 1~2歳までに100%感染するありふれたウイルス。発熱と「ゼーゼー」という咳  |
| インフルエンザ | Aノリ型、A/B香港型がある。インフルエンザウイルスは毎年毎年少しずつモデルチェンジを続ける。ズレが大きいとワクチンの効果は薄い。また血中にウイルスが入れば抗体が効くが、鼻粘膜にはワクチンによる抗体ができない。そのためワクチンを打っても発症する可能性がある。 |
| ロタウイルス  | 高熱、下痢、嘔吐、感染力強い。   |
| ノロウイルス  | 腹痛、下痢、嘔吐、感染力強い。   |
| 溶連菌感染症  | 風邪のような症状で風邪と区別が難しい。喉に白苔が付着している。診断キットがある。  |

これらの予防の基本は… 手洗い、うがい、マスク着用です。これらを習慣づけることで、飛沫感染する感染症の流行抑制に繋がります。大切なことは手洗いでペーパータオルで拭き、タオルの共有をしないことです。

### Recipe お手軽レシピコーナー

#### ゆであずき缶で簡単! 白玉ぜんざい

**材料**

ゆであずき缶 …… 200g  
水 …… 100g  
白玉粉 …… 100g  
水 …… 90g

- 白玉粉に水を少しずつ入れて手で捏ね、耳たぶくらいの柔らかさになったら好みの大きさに丸めます。
- 沸騰したお湯に丸めた白玉を入れ、浮かんできたら氷水にとります。
- 鍋にゆであずきと水を入れて弱火で加熱し、ふつふつしてきたら②の白玉を加えて弱火で3分ほど煮詰めたら出来上がり!

**Point** あずきの粒がつぶれないように、そとをかき混ぜるのがポイント! 甘さが足りない方は、水の分量を減らしたり、砂糖や塩を足して自分好みのぜんざいにしてみてください。お正月で余ったお餅や栗を入れても美味しいです!

### ザンパール

ヴァンドールでは、輸入だけでなく生産者をお招きし、お客様と生産者との交流を図っています。2018年は10月11日にシャンパーニュの生産者が来日しました。

お一人は、シャンパーニュ地方オジェの若手生産者ヴォーヴェルサン。当主のローランさんがいらっしゃいました。もう一人はタリュ・サン・プリの生産者ジョノー・ロバンよりジョゼフィーヌ・バルニエさんがいらっしゃいました。当日は、生産者の方々に直接さまざまな質問や、感想を伝えることが出来、楽しい会となりました。

シャンパーニュ フランスのシャンパーニュ地方で作られるスパークリングワイン。

### ~誌面リニューアルのお知らせ~

はじめまして! 今月から本部よりバトンを引き継ぎ、マリックスがFUKUFUKU通信の編集を担当します。楽しい誌面作りを行っていきますので、皆さまお付き合いの程、どうぞよろしくお願いいたします!

ところで、マリックスって何の会社?って思われている方も多いと思います。僕たちマリックスは、簡単に言うとデザイン制作と印刷の会社です。印刷工場も会社の中にあるので、皆さんの普段使われているカルテなども、僕らの工場に印刷したものをもちしているんです。何か『こんなデザインつくりたいっちゃんぽー』とか『こんなモノがあったら助かるっちゃんぽー』などあれば、是非声をかけて下さいね!大抵のムチャ振りにも全力で対応します!(笑)

それでは、これからみんなで社内報をもっと盛り上げていきましょう!どうぞよろしくお願いいたします!!

**営業部 H.N**

どうぞよろしくお願いいたします!!