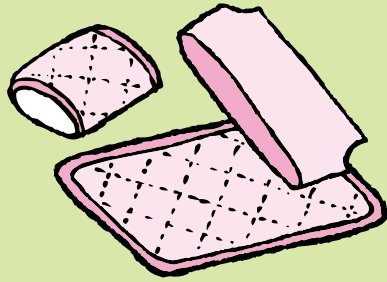


### ふとんの場合は…

起きたら掛けぶとんをめくって、毎日30分ほど湿気を逃してから押し入れに片付けましょう。週に1回は外に干すか、ふとん乾燥機でしっかり乾燥させて。



### ふだんのお手入れ

#### 寝具はこまめに洗濯

肌に直接触れる部分は、週1回は洗濯するのが目安。衿カバー・敷きパッド・まくらパッドなど交換しやすいカバーをあらかじめかけておけば、交換や洗濯が簡単になり、いつも清潔に使えます。



#### 冬の寝具には 湿気がいっぱい!

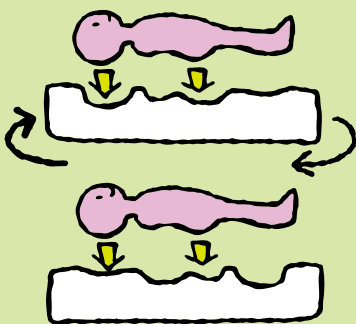
冬のあいだ使い続けた寝具には、ホコリや湿気が溜まって、ダニの温床になりやすくなっています。また、冬は室内の湿気が結露しやすく、ふとんやマットレスの裏が湿ってカビが生えることも! 寒い間に寝具にこもった湿気を追い出して、気持ちのいいベッドを整えましょう。

# ベッドのお手入れ

気候のいいときにやっておきたい

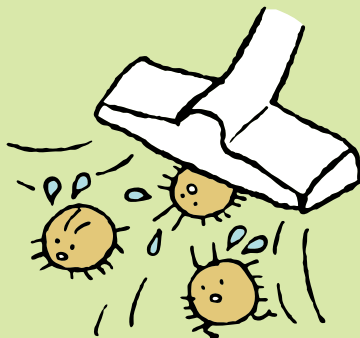
## 年2回のスペシャルケア マットレスのお手入れ

湿度が低く、晴れた日が続く時期をねらって、ふだんなかなかできないマットレスのお手入れをしましょう。梅雨入り前の5月と、台風シーズンの終わった10~11月の、年2回がおすすめです。



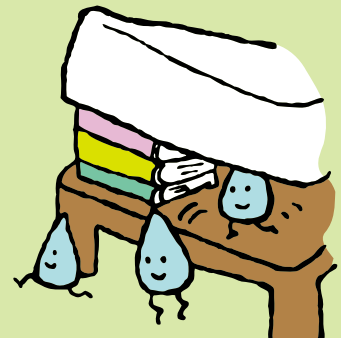
#### 上下・裏表を入れ替える

ずっと同じ向きでマットレスを使い続けると、体に合わせてスプリングがへこんで老朽化の原因に。ときどき上下や裏表を入れ替えて、まんべんなく使うようにすると、へこむ箇所が偏りにくく長持ちします。



#### マットレスに掃除機をかける

掃除機のヘッドをゆつくりと移動させ、ダニ・ホコリを念入りに吸い取りましょう。ベッドパッドがおすすめです。マットレスの上にベッドパッドを置いてカバーかシートをかけておくと、ダニ・ホコリ・湿気対策になります。



#### 風を通して乾燥させる

マットレスの下には湿気がたまりがち。マットレスを壁などに立てかけて、マット裏を乾かします。マットレスを動かすのが難しい場合は、ベッドとの間に丈夫な本や瓶などを差し込んで、隙間を作って風を通しましょう。



### 押し花教室



すてきな作品が  
できあがりました



デイサービス  
**結**  
だより  
こいのぼりを  
見に行き  
ました



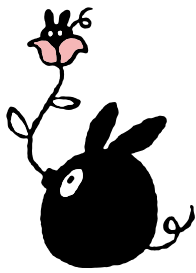
5月のカレンダーは  
カーネーションです

空き状況  
チェック  
できます!

デイサービス結 ホームページ  
[day.yuinet.co.jp](http://day.yuinet.co.jp)  
結Facebookも随時更新中!



暖かくなってきましたが、花粉  
やら黄砂やらでアレルギーの人は  
大変でしたねえ。  
鼻水が出る時期は鼻毛が伸び  
やすいということを前に書いたこ  
とがあると思います  
な。先ごろその話を  
お世話になつてる先  
生にしていると、  
「そうですね。や  
はり鼻から入る刺  
激物をブロックする  
ために、鼻毛を伸ば  
して対応するという人体のメカニ  
ズムでしょうか。」  
という何ともレベルの高い説得  
力のある返答をされるではありま  
せんか。そうか、そうなんや!



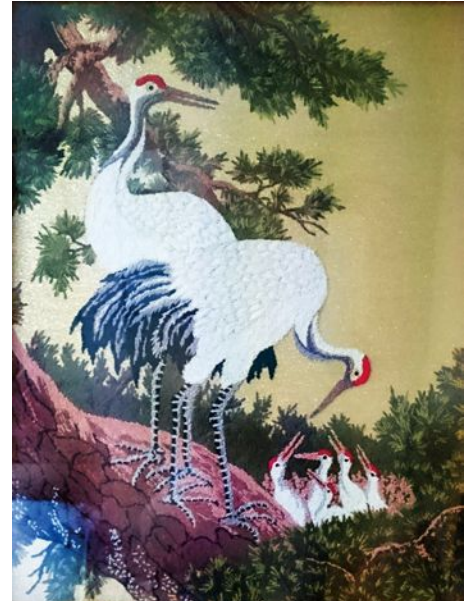
### 所長コラム オオブタ日記

ワタシはと言えば、草と一緒で鼻  
水の水分によって鼻毛の成長が早  
まるとずっと信じ切っていただけ  
に、言わなくてよかったとつくづく  
思いましたすな。  
それにしても、モノ  
の考え方のレベルがワ  
タシと違いすぎる!  
と軽いショックを受け  
ましたす。  
思い込みではなく、  
見方を変えたり新た  
な知識を得ることで  
と思えましたす。  
ま、頭皮を湿らせてみても頭髪  
は増えないということすな。

### 趣味 いろ

### 刺しゅう

茨木市  
槌谷雪子様



(上) 鶴の羽根や松の葉の一本一本までリリアン刺繍で描いた大作。(下) フワツとした起毛糸で、個性的でゆかいな表情のだるまさんを

**ゆいまーる**  
居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

**Yuinet デザインラボ ユイネット** ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング