



だれおし  
“誰かに教えたくなる”  
しべんり  
“知っておいたら便利”



ほうちよう き わる ととき  
包丁の切れが悪い時、  
ゆのみ茶わんの裏で研ぐ  
と切れがよくなります。  
ちなみに湯のみ茶わん  
いっぱい こめいちごう  
一杯が米一合 (180 cc)  
です。

いえもの だいよう かじ ちえ  
家にある物で代替できる家事の知恵  
をしょうかい  
をご紹介します。

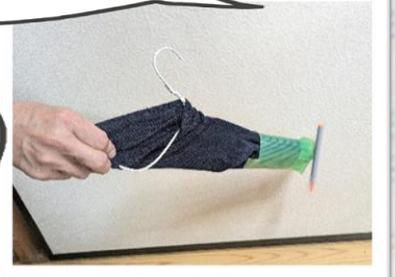
これから寒くなりますが、お体に気  
をつけてお過ごしください。



せま すき ま そうじ  
狭いすき間の掃除にはハンガーの先に古い  
くつ下のぬの ま せま ぼしよ  
くつ下や布を巻くと狭い場所のほこりを取る  
ことができます。りょうめん は お  
両面テープを貼ると落ちた  
もの ひろ  
物を拾うこともできます。



にお つよ しょくひん き ととき  
臭いの強い食品などを切る時、  
ぎゅうにゅう し  
牛乳パックを敷くと、まな板に臭  
いが移らず、あらう とき らく  
洗う時も楽になります。



ヘルパーが作る時短料理を  
しょうかい  
紹介します！



## チーズたっぷりピーマン肉巻き

### 【材料】

- ・ピーマン ・とろけるチーズ ・豚バラ肉
- ・油 ・塩こしょう

### 【作り方】

- ① ピーマンを縦に半分に切る
- ② 種を取り、とろけるチーズを詰める
- ③ ピーマンを包み込むように豚肉を巻く
- ④ 塩こしょうし、油をひいたフライパンで焼く



## 事業所紹介

さいごまで ちいきで暮らしたいあなたの 願いを大切に

### ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町437番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその暮らしを大切に

### ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町1405番地

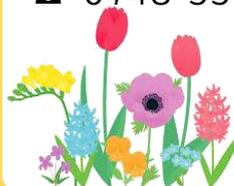
☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

ちいきで暮らすあなたのあたりまえを大切に

### ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町676番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ  
はこちら

