



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
家にある物で代用できる家事の知恵
をしょうかい
をご紹介します。

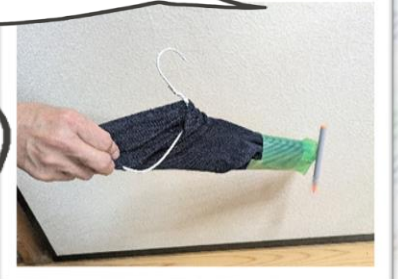
これから寒くなりますが、お体に気
をつけてお過ごしください。



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】

- ピーマンを縦に半分に切る
- 種を取り、とろけるチーズを詰める
- ピーマンを包み込むように豚肉を巻く
- 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

