



須藤です

先日、高校を卒業して以来、実に36年ぶりに卓球の練習に行きました

1年に1回、お正月に高校時代の卓球部OB会があるのですが、その時にみんなで盛り上がり、当時のコーチが今でも練習を教えている団体にお邪魔して練習をさせていただきました。最初はさすがに36年間一度もラケットを握っていなかったのがボールが当たるかどうか不安でしたが、10分も経つ頃には感覚が大分戻り、時の経つのも忘れて夢中で練習してしまいました。かなりいい線まで感覚を取り戻しエキサイトした試合を繰り広げ、心地よい汗を流して終了しました。卓球は年齢性別問わずに誰でも気軽に平等に楽しめるスポーツなので楽しめる事間違いないです！

私も機会を見つけてまた練習に参加しますが、皆様機会があればぜひトライしてみてください。

楽しいですよ～



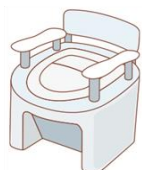
ベッドサイドトイレ

以前、アイデア通信で少しふれましたが、ケガや病気で体が不自由になると家での生活が不便になってきます。本人や家族の負担は大きいものです。その中で一番気がかりがトイレですね。その不安を解消すべくTOTOが「ベッドサイドトイレ」を開発しました。



ベッドのすぐそばに設置できるため、人の手を借りずに用が足せ、誰にも気がねがいりません。「自力でトイレをしたい」といった前向きな気持ちになり日常生活動作（ADL）の維持向上が期待されます。

今までのポータブルトイレは、バケツによる排泄後の後始末が大変でした。これは水洗トイレなので、使用後の後始末が不要です。においが残りにくく脱臭機能も付いています。



トイレの移動など、介助者の負担が緩和されます。

給排水工事は部屋壁まで配管します。そこからトイレはホースで接続です。



今すぐは必要なくとも、こういったものがあるということを知っておきましょう。

介護認定を受けている方は介護保険「特定福祉用具購入サービス」の対象となりますので、購入者負担が軽減されます。ご希望の方はアイデアまでお問合せください。住環境福祉コーディネーターが対応させていただきます。

これからが見どころ＊花の名所

4月に入っても寒の戻りがあり、ようやく気温が安定し、重いコートをしまえる季節となりました。

今年は超大型GWとなるので、この時期に見頃となる花の名所をお届けします♪心のビタミンも補充しましょう。



▶ひたち海浜公園ネモフィラ

ひたち海浜公園は、ゴールデンウィークに見頃を迎える日本一のネモフィラで知られます。青いネモフィラに包まれた丘は、空との境界線が判然としない程。ここでしか見られない幻想的な光景に、大感激出来ます！



▶月川温泉・昼神温泉花桃まつり(長野)

中信州の昼神温泉に近い月川温泉には、5000本の花桃があり花桃の里と呼ばれます。欧州原産の花桃は赤、ピンク、白と本当に色鮮やか。見頃のゴールデンウィークには、夢のような絶景になり、まさに桃源郷です！



▶伊豆伊東・小室山応援つつじ祭り(静岡)

園内は辺り一面に赤い絨毯を広がたように華やかで、特に「つつじのトンネル」が絶景。夜のライトアップや苗木の配布など、各種イベントも盛り沢山です



▶足利フラワーパーク大藤ライトアップ(栃木)

日本屈指の藤の名所。ゴールデンウィークが見頃の最盛期で、600畳の大藤棚が海外でも大評判。



▶秩父羊山公園・芝桜の丘(埼玉)

秩父市の羊山公園は、関東周辺では屈指の芝桜の名所として知られます。桃色だけでなくカラフルな芝桜が、丘の斜面に波打つような模様を描き出し、幻想的な絶景。

▶桜のお花見ができなかった方
少し遠方ですが…

- ・日本三大桜名所・弘前さくらまつり
- ・角館檜木内川の桜並木(秋田)
- ・五稜郭公園の桜(北海道)



トイレの進化は止まらない!!

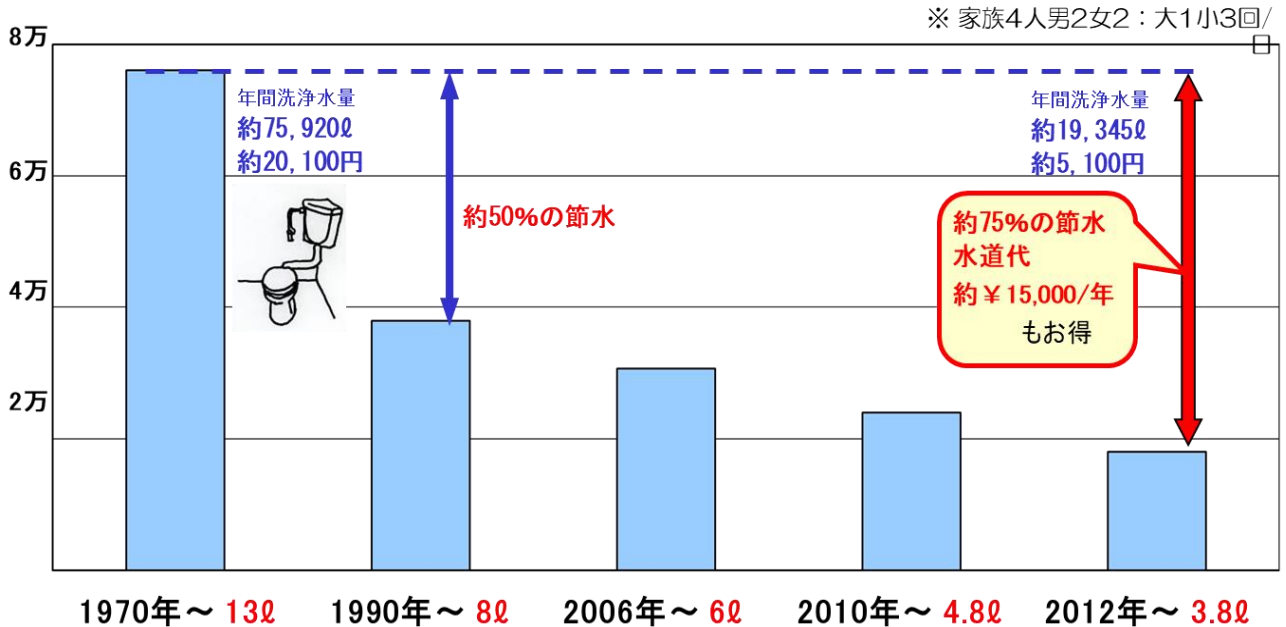


①いまや節水型はあたりまえ! 節水量も凄い! お宅のトイレは何年製?

10年以上前のトイレはなんと**13ℓ**もの水を使って流していました。

しかし、いまやトイレは**3.8ℓ**で流せるんです! 4人家族なら2日でお風呂1杯分以上の節水効果です。
(年間約15,000円節約)

排水が少ないということは水を浄化したり、下水処理をする時のCO₂を削減できます。



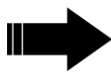
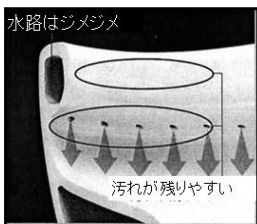
②意外と手間なし! 便器の形も進化しているので、今はお手入れ簡単!

便器の形、流し方を変えたので汚れが付着しにくくなっています。

防汚コートがしっかりしてるのでお掃除簡単!



防汚コート 無 防汚コート 有



INFORMATION

今年もやってきましたこの季節。これから出番の多い網戸のお手入れ、あなたはしていますか?今年こそは張り替えるぞ!と思っている方はプロの技が光る修繕教室へご参加下さい。毎回好評いただいているこの教室、アイデア通信を配布している方を優先します。事前予約はお早めに。

【網戸張替教室】

日程: 2019年6月8日(土)
場所: 桂台イトーヨーカ堂前グランポア2F
アイデア内
時間: 午前の部 9:30~、11:00~
午後の部 13:30~、15:00~(各回4名)
各回、内容は同じです。
費用: 500円 持ち物: なし(作業しやすい服装)
参加申し込みは0120-39-3992

【旬野菜時短Cooking!】

新玉ねぎの塩昆布レンジ蒸し(2人分)

新玉ねぎ大1個 塩昆布10g バター20g

白ごま少々



- ①新玉ねぎは皮をむき、頭と根を切り落とし、横半分になる。それぞれ切り離さないように十字に切り込みを入れる。
- ②玉ねぎを耐熱皿にのせ、塩昆布+バターの上に半量ずつのせ、ふんわりラップをかける。
- ③レンジで(600W)6分加熱し、白ごまをふる。塩昆布は万能調味料?!おつまみにも副菜にもどうぞ!