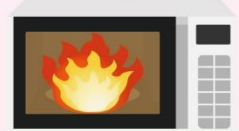




新年あけましておめでとうございます。2023年も皆様の健康づくりのお役に立てるようサービス向上に努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

電子レンジ火災にご注意!



東京消防庁によると、2022年12月5日までに電子レンジ火災が74件発生。過去最多だった2021年を上回っており、原因別では、食品の長時間の加熱が最多。長時間加熱により出火した食品では「いも類」が最多となっています。

電子レンジを安全に使用するためのポイント

電子レンジを安全に使用するために「電子レンジ火災を防ぐ普段の心得」を必ず守りましょう。

- ◆さつまいもや中華まんなどは、**長時間加熱すると爆発的に燃焼する危険性**がある。**加熱時間を長めにせず、取扱説明書等で確認**する。
- ◆調理中はその場を離れずに、**食品の様子を見ながら加熱**する。
- ◆普段から電子レンジの周囲には、**可燃物を置かない**ようにする。
- ◆冷凍食品などは、**包装の表示を確認してから加熱**する。



【電子レンジ火災時の対応】

扉を開けずに
電源を遮断する。



扉を閉めたまま、慌てずに
庫内の様子を見る。



火が消えなければ、扉を閉めたまま、
消火器などの消火器具を準備する。

※万が一、火災が発生したときは、119番通報を。空気が乾燥するこの時期は、火災に注意が必要です。

出典：東京消防庁「火災に注意！電子レンジを安全に使用しましょう！」より

ご存じですか?

2023年1月4日から 「車検証」が電子化



自動車検査証を電子化し、必要最小限の記載事項を除き自動車検査証情報は IC タグに記録。IC タグの情報は汎用の IC カードリーダが接続されたパソコンや読み取り機能付きスマートフォンで参照可能になります。詳しくは「国土交通省」の特設サイトホームページをご確認ください。

電子車検証特設サイト

検索



ツボ博士の

今月のツボ

ちゅうか

～注夏～



注夏

親指の付け根にある膨らみの縁、真ん中あたりにあります。夏バテや身体のだるさを和らげてくれます。逆の手の親指で、5秒押し続けてゆっくり離すを繰り返しましょう。

裏面へ続く





～虫食いしりとり～

■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①ふすま → → くらげ

ヒント
顔に付ける白いもの。

②まめ → → しごとき

ヒント
営業先で交換する紙。

③うさぎ → → あんこ

ヒント
音を鳴らす弦楽器。



回答は右下をご確認いただくか右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!

URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募川柳

年賀状
昔ながらの
茅判子

埼玉県 R、N 様

年末に
声出して嗚呼
マスク邪魔

石川県 Y、O 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法

◆ 記載事項 ◆

- ・ 氏名(ペンネームでもOK) ・ 住所 ・ 投稿テーマ
- ・ 投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・ 写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。



送付先はこちら

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



— ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ —

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00