

今年も残すところあとわずかにかりましたが、いかがお過ごしでしょうか？こんにちは。8月からオペレーターとして配属となった小林です。LALLグループの別会社から移籍してまいりました。

旅行や登山が好きで、最近は温泉にも凝っています。先月は北海道中標津の養老牛温泉という秘湯へ行って、紅葉と絶景を堪能してきました。今後も、日本中の未だ見ぬ絶景や秘湯を訪ねたいと思っていますので、耳よりな情報があれば是非教えてください。皆様のお宅を訪問させて頂く際は、どうぞよろしくお願いいたします。

クローバーケアセンター 小林 象士郎



平成30年
(2018年)
12月号
vol.100

12月22日(金)は冬至です。一年で最も日照時間が短くなるこの日に、「ゆず湯」に入れば一年中風邪をひかないといわれています。これには、「冬至」と「湯治(とうじ)」の語呂合わせで、身体息災であれば融通(ゆうずう≒柚子)が利くから、という由来があるそう。また、冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りの元には邪気がおこらないとの考えもあったようです。



ゆずの果汁や果皮はビタミンC、リモネン、ポリフェノールの一種のビタミンP、カルシウムなどの栄養を多く含んでいます。また、体内の代謝作用を円滑にして、疲労回復効果のあるクエン酸も豊富に含んでいるため、疲れや痛みもとれ、冷え性にも効果があるとされています。



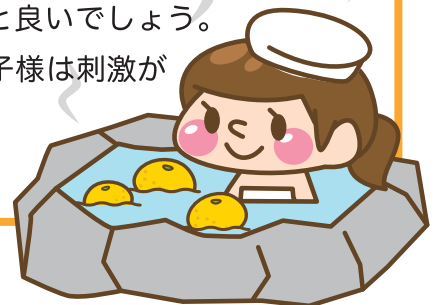
**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968 Q
クローバーケアセンター
CLOVER

ゆず湯の作り方

ゆずの実5〜6個を半分、または輪切りにして、そのまま湯に浮かべ入浴します。カットすると、香りが良く成分も出やすいですが、果肉や種も出てしまうため布袋やネットに入れると良いでしょう。ただし、敏感肌の人、お子様は刺激が強いかもしれないのでご注意ください。



今年もゆず湯を実施します!!

クローバーでは、12月中旬から訪問入浴の際にゆずをお持ちして、ゆず湯を実施します。肌の弱い方や疾病のある方には、お湯にいれずに香りを楽しんでいただくこともできますので、スタッフまでご相談ください。



$$\angle 7 = \star + \star \times \star \quad \angle 5 = \square + \square + \square$$

$$\angle 9 = \star + \star + \star \quad \angle 2 = \square + \triangle + \square$$

五角形=5、三角形=3、正方形=4、六角形=6、七角形=7、八角形=8、九角形=9、十角形=10、十一角形=11、十二角形=12

今月の謎の答え

簡単♪一品料理

- ① 大きめのマグカップにAを入れ、よく混ぜる。
- ② 卵、水、サラダ油を加えて、なじませるようにさらに混ぜる。
- ③ 600Wのレンジで2分加熱。
- ④ 竹串で刺して何もついてこなければ出来上がり♪



レンジでできちゃう! ふわふわチョコ味 マグカップケーキ

●材料 (1人分)

薄力粉.....	30g	卵.....	1個
砂糖.....	30g	サラダ油...	大さじ1
A ベーキングパウダー...	小さじ1/4	水.....	小さじ1
ココアパウダー.....	大さじ1		

今月のコネタ

方言なんて言ってる でしょう?!

全国各地から集まっているクローバースタッフ。
それぞれのおもしろ方言フレーズを紹介してもらいました!



田んぼに足がはまった
愛知県(岩間ナース)



「涙が出る」
鹿児島県(青木ヘルパー)



「この古新聞をしぼるから、ひも持ってきてくれるかな。」
福岡県(高井)

今月の脳トレ

図形方程式

ある法則によって成り立っている方程式。?に入る数字はなんでしょう?

※ 答えは表面にあります。

$$\text{緑いんげん} + \text{黄いんげん} + \text{赤いんげん} = 12$$

$$\text{緑いんげん} + \text{青いんげん} + \text{オレンジいんげん} = ?$$

$$\text{青いんげん} + \text{赤いんげん} + \text{緑いんげん} = ?$$

$$\text{青いんげん} \times \text{青いんげん} + \text{緑いんげん} = ?$$

編集後記

THANK YOU

こんにちは! 今号でついによつば新聞も100号を迎えました。平成22年9月の第1号発行から始まり、スタッフみんなで協力して作成してきましたが、よくここまで続いたものです(泣)みなさんに何うと、一品料理、脳トレが人気記事のようですね。料理はなるべく手間のかからないものを探して、実際にスタッフが作っているんですよ^^ さて101号から何か変化はあるのでしょうか...? これからも楽しく、タメになる新聞作りを心がけていきますので、引き続きご愛読よろしくお願いします!

よつば新聞編集部 金子



創刊 100号 おめでとうございます。
いつも応援にありがとうございます。
長年の共闘には感謝しております。今後の
皆様の成長を応援しております。今後とも
よろしくお願いいたします。

S様より



新聞の料理が手早く簡単にできるのがいいです。脳トレをまず一番にやっています。いつもスタッフの笑顔に支えられています。

W様より

