

新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

今年は平成もいよいよ終わり、新たな時代が始まります。

クローバーも今年2月で設立9周年、創業10年目の節目の年を迎えます。

世の中はAIなど新しいテクノロジーの流れが急速に押し寄せていますが、我々クローバーの2019年は『AI=愛』という言葉に置き換えて、原点であるお客様ファーストの心で、愛情あふれるサービスをお客様に提供してゆきたいと思ひます。

新たなサービス提供(訪問理美容など)も企画中です。更なる出会いと喜びと愛情を、今年もスタッフ一同、お客様へお届けすることが出来れば幸いです。

今年はずちのとい・いのしし年。しっかり我々の原点を踏みしめながら、いのししのように前へと力強く前進してゆけるような1年にしたいと思っています。

末筆になりましたが、皆様方のご健康とご多幸を心より祈念しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



株式会社クローバー 代表取締役 村田 豊之

新
謹
賀
年



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



簡単♪一品料理

レンジで簡単! カルボナーラ風が新しい 洋風茶わん蒸し

- ① しめじは一本ずつほぐし、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② ボウルに玉子を入れよく溶いたらAを加えしっかりと混ぜる。
- ③ ②を茶こしでこしながら、ゆっくりと耐熱器に注ぐ。
- ④ しめじ、ベーコンを入れ、お好みで黒胡椒をふる。
- ⑤ 200Wのレンジで9分加熱後、1分放置。
固まっていなければ、さらに200Wで1分加熱。
- ⑥ プリン状になったら、パセリをふりかけて出来上がり♪



●材料 (1人分)

しめじ	6~8本
ベーコン	1枚
玉子	1個
水	50cc
豆乳(または牛乳)	100cc
A 鶏がらスープの素	小さじ1
塩	ひとつまみ
黒胡椒・パセリ	適宜

今月のコネタ

週7回の入浴で 介護リスクが減少!?



千葉大学などの研究グループは「1週間に7回以上湯船につかって入浴する高齢者は、週2回以下の人に比べて、要介護認定のリスクが約3割減少する」との調査結果を発表しました。



要介護認定を受けていない65歳以上の男女計約1万4千人に対し、夏・冬それぞれの入浴頻度や生活習慣を尋ねたうえで、その後約3年間の状況を追跡調査したもので、夏に週7回以上入浴していた人は週0~2回の人より、調査期間中の新たな要介護認定のリスクが約28%減り、冬の入浴でも約29%減ったとのこと。

この結果について研究グループでは、入浴をする際に行う動作や温熱刺激が、一般的な運動と同様のトレーニング効果をもたらし、それが健康のために役立っている可能性を指摘しています。また、入浴によるリラックス効果が認知機能低下や抑うつ予防につながっているのではないかと、としています。

今月の脳トレ

初詣人出ランキング



今月の脳トレは趣向を変えて、初詣の人出ランキング当て! 上位5位のスポットをヒントを元に推理してみてください。

1位

約316万人

明治天皇と昭憲皇太后を祭神とする。都心の立地にも関わらず公園に隣接していることもあり、自然が豊か。



約302万人

2位

関東厄除け三大師の一つ。毎年2月には、除災招福、開運満足を祈願し、節分会、豆まき式が繰り広げられる。

約300万人

3位

真言宗智山派の大本山の一つ。空海が祈りを込めて敬刻開眼されたと言われる不動明王が御本尊。

約283万人

4位

全国でも随一の人気観光スポット。東京都内最古の寺でもある。

5位

約270万人

関西で一番の人出。朱塗りの楼門は豊臣秀吉が造営したといわれている。山全体が神域で、赤い鳥居が立ち並ぶ様は有名。

※ 答えは表面にあります。

