

こんにちは。ラクシュミです。まだまだ暑い日が続いていますが体調はいかがでしょうか?私は新しい所に遊びに行く事が好きです。日本に来てあまり行けませんでしたが最近はちょっと行けるようになっています。去年会社の同僚とディズニーランドに行きました。とても楽しかったです。今年もドイツ村と箱根に行って来ました。初めて遊覧船に乗り、とても楽しかったです。また色々な所に行きたいです。いいところ教えてもらえませんか?

これからも宜しくお願ひします!

クローバーケアセンター ラクシュミ・ラマ



## クローバー号新車導入しました!



7月より2台新車が導入されました。

今回も軽自動車をセレクト。軽でもしっかりと浴槽が入りお風呂の水のタンクなど、すべて乗っているんですよ。すでに皆様のお宅に訪問中です!!「新車は快適!!」とスタッフからも好評です。



### 介護報酬の改定に伴うご利用料金変更のお願い

令和1年10月の介護報酬の改定に伴い、サービス利用料金が変更となります。

単位数などは別紙にてお知らせさせて頂きます。

また10月より消費税が10%に引き上げられます。訪問理美容・介護タクシー(自費)のご利用分については計算された金額にてご請求させていただきます。

ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

令和元年  
(2019年)  
9月号  
vol.108



### 英訳連想クイズ

各問に出題された英単語と関係が深い日本語の言葉を選択肢から選びましょう。

- |    |        |         |        |        |           |
|----|--------|---------|--------|--------|-----------|
| Q1 | music  | (ア) 美術品 | (イ) 手品 | (ウ) 薬用 | (エ) コンサート |
| Q2 | battle | (ア) 衣類  | (イ) 飲料 | (ウ) 爭い | (エ) ボタン   |
| Q3 | soup   | (ア) 石鹼  | (イ) 店先 | (ウ) 入浴 | (エ) 味噌汁   |

※答えは下段にあります。

# 簡単♪一品料理

## レンジで簡単☆☆ エリンギと茄子の味噌和え

- エリンギと茄子を縦半分に切り、厚さ1.5cm程の半月切りにする。
- 耐熱容器にエリンギと茄子を入れ混ぜ合わせた(A)をかける
- ふんわりとラップをし、電子レンジで6分加熱する。



◎材料 (2人分) 1人当たり67kcal  
エリンギ···1~2本  
茄子···1本半

A 味噌···大さじ1  
おろししょうが··少々  
酒···大さじ1  
ごま油···小さじ1

## 免疫力・風邪に負けない！体を作る

### 免疫力低下度チェック



よく耳にするようになった「免疫力」という言葉。免疫力が体にもたらす影響は大きく、これが低下すると風邪やインフルエンザ、ノロウィルスにかかりやすくなります。最近、疲れやすかったり疲れがとれにくい…と思っている方はいませんか？まずは自分の“免疫年齢”からチェックしてみましょう！

$$\begin{array}{c} \text{自分の年齢} \\ + \\ A\text{の数} - B\text{の数} \\ = \\ \text{免疫年齢} \end{array}$$

**A**

- 緊張感のない生活をしている
- 平熱は36.5度以下
- サプリメントや薬がないと不安
- 肉や魚が好きでない
- 好きな食べ物や、酒やたばこなどの好きなものを我慢することが多い
- 大笑いすることが少ない
- 誰にも打ち明けられない秘密が多い
- 引きこもり勝ち
- これといった趣味がない
- つらいことがあると引きずりがち

**B**

- 夜寝る時間はほぼ一定である
- よく歩いている
- ヨーグルトやキノコ類をよく食べている
- 食いしん坊だ
- コリステロール値は200~300mg/dL
- 独りの時間を楽しんでいる
- 一晩寝たら嫌なことを忘れていることが多い
- 細かいことはあまり気にならない
- 人と話すことが楽しい
- 腹を割って話せる友人がいる

## 免疫力を正しく働かせる6か条

### 1. 腸内環境を整える

全身の免疫細胞の6割が集まる腸。その腸をいい状態に整えれば免疫力アップします。

### 2. 身体を冷やさない

体温が1度下がると免疫力が30%下がり、逆に1度上がると免疫力は一時的に5~6倍に上がります。入浴はシャワーだけでなく湯船に入ることを心掛けましょう。

### 3. 軽い運動を習慣にする



### 4. ストレスをためない

### 5. 生活のリズムを整える

毎日の睡眠時間も免疫力に大きく影響します。

### 6. よく笑う

笑うことでNK細胞の活性が倍以上も

以上6つを心掛けながら免疫力を高めましょう。



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら  
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南2-23-7 エビスパークヒルズ303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

