

6月より入社しました、オペレーターの松川侑司です。クローバーに入社する前は飲食店で働いていました。中でも炊き込みご飯に自信があり、美味しく作ることが出来ます！ちなみに、この新聞レシピのカロリー担当は私です(笑)
最近新しい趣味を探していますが、なかなか見つからず趣味探しに興味になっています(笑)これからも持ち前の体格と今まで培ってきた笑顔で、気持ちが良いお風呂を提供していきます。
宜しくお願い致します！



クローバーケアセンター 松川 侑司

よつば新聞

令和元年
(2019年)
10月号
vol.110

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

クローバーケアセンター
CLOVER

クローバー ランチ飯

食欲の秋！行楽の秋！ということで…
今月はクローバースタッフのランチ事情をご紹介します！

クローバーのスタッフは…

- ◎ お弁当持参派**9人
- ◎ お買い物派***7人
- ◎ 白ご飯のみ持参**1人
(おかずは購入)

お弁当を持ってくるスタッフや
お気に入りの店でお買い物をするスタッフ、
それぞれ様々なランチでエネルギーを補給しています☆



お昼は必ずおにぎり
とゆでたまごとデザート
にお菓子です。もう何
年もお昼はこのセット
なんですよ～(渡部)



マイ七味を
もってますー
何でもかけちゃいますー
辛いのが好きですー
(ラクシュミ)

お弁当はバランスよく
作っています！(八木)

弁当はよく自分
で作りま～す！



鶏むね肉は お手頃なので
よくおかずに登場します☆
(高井)

パワーをつけたい時は
ボリュームのある弁当
を食べちゃいます！

おすすめのお弁当屋さん
を教えてください！！



10月
訪問理美容
サービスの
お知らせ
2日(水)
8日(火)
16日(水)
31日(木)

簡単一品料理

レンジで簡単☆☆

まるごとナスのイタリアン

- ①ナスを縦半分に切り、中をくりぬく。
- ②①とハム、ミニトマトを細かく刻む。
- ③②にケチャップとソースを混ぜ、ナスに戻す。
- ④上にチーズをのせラップをかけて、レンジで3分加熱したら出来上がり♪

◆材料(2人分)1人当たり108cal

ナス	2本
ハム	4枚
ミニトマト	2個
ケチャップ	大1弱
ソース	大1弱
とろけるチーズ	適量

今月のコネタ

お風呂には目的によって最適な入浴方法があります。
バスタイムを友好的に活用して、生活の効率アップをはかりましょう！

※高齢者の入浴法ではありません※

ストレス解消

40℃以下のお湯にゆっくり長くつかう。

イライラ解消には42～43℃のお湯にさっと入るのも効果的。

安眠

36～38℃のぬるめのお湯にゆっくりと。

身体の緊張がほぐれ、疲れがどっと出てくる。

これからひと仕事

42～43℃の熱いお湯に短時間でさっと入る。

交感神経を刺激。一日のスタートの朝風呂にも最適。

足のむくみ 疲れ解消

40℃前後のややぬるめのお湯に深く長く入る。

水圧の原理を活かして、深くつかると圧力も高くなる。

今月の脳トレ



今月の脳トレは、「四字熟語」です！

それぞれの四字熟語にある数字には同じ漢字が入ります。
ヒントを参考に推理して、四字熟語を完成させてみてください。

A 唯 ① ② ③

B ① ④ 瞭 ⑤

C ⑥ ⑦ ⑧ 頓

D ② ⑦ 難 ⑧

E ⑨ ⑩ ⑨ 命

F ⑦ 路 ⑥ ⑤

ヒント

- A この世でただ一つしかない
- B ちょっと見ただけでわかること
- C 乱れたものを整えること
- D 道理に合わない無理な注文
- E 追いつめられて進退きわまるさま
- F 文章や話などの筋道が整っているさま



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
株式会社シー・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 ☎ 0120-026968



www.026968.com

