

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。中でも焼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）最近は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が趣味になっています（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

# 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！

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☆



マイ七味を  
もってますー  
何でもかけちゃいますー  
辛いのダイスキですー  
(ラクシュミ)

お弁当はバランスよく  
作っています！（八木）



鶏むね肉は お手頃なので  
よくおかずに登場します☆  
(高井)

おススメのお弁当屋さん  
を教えてください！！



A man with a mustache and wearing a baseball cap and patterned shirt is smiling. Next to him is a clear plastic bento box containing two portions of food: dark purple seaweed salad on the left and orange-colored rice or sweet potato on the right.



令和元年  
(2019年)  
10月号  
vol.119

## 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♪



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※



◆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



## ストレス解消

### 安眠

### これからひと仕事

### 足のむくみ 疲れ解消

40°C以下の湯にゆっくり長くつかる。

イライラ解消には42~43°Cのお湯にさっと入るのも効果的。

36~38°C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。

42~43°C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。

40°C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下さい。

A 唯 ① ② ③

D ② ⑦ 難 ⑧

B ① ④ 瞭 ⑤

E ⑨ ⑩ ⑨ 命

C ⑥ ⑦ ⑥ 頃

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

C 亂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



[www.026968.com](http://www.026968.com)

