



令和2年
(2020年)
1月号
vol.113

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください!

026968

クローバーケアセンター
CLOVER

1月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

15日(水)
21日(火)
※10日(金)
※28日(火)

PMのみ
相談可

皆様、新年おめでとうございます。

今年の干支は子（ねずみ）年です。十二支の最初となる年ですのでスタッフ一同、新たな気持ちで仕事に取り組んでいきたいと思ひます。

引き続きご支援、ご鞭撻のほど、
よろしくお願い致します。

代表取締役 村田 豊之



色 模 様 浴 衣	色 正 式 温 室	色 人 形 着 飾	色 本 水 着 箱	色 祝 日 祝 日
色 模 様 浴 衣	色 正 式 温 室	色 人 形 着 飾	色 本 水 着 箱	色 祝 日 祝 日
色 模 様 浴 衣	色 正 式 温 室	色 人 形 着 飾	色 本 水 着 箱	色 祝 日 祝 日
色 模 様 浴 衣	色 正 式 温 室	色 人 形 着 飾	色 本 水 着 箱	色 祝 日 祝 日
色 模 様 浴 衣	色 正 式 温 室	色 人 形 着 飾	色 本 水 着 箱	色 祝 日 祝 日

今日の日の曜日は

簡単一品料理

レンジで簡単☆☆

生姜シナモンの焼きリンゴ

- ① 生姜はすりおろし、りんごはスライスする。
(りんごの皮の有無はお好みで)
- ② 深めの皿にりんごを広げてのせ、
生姜のすりおろし・砂糖・シナモンをかける。
- ③ ふんわりとラップをかけ、
レンジ 600W で 5 分加熱し取り出す。
- ④ 柚子の搾り汁をかけ、
りんごを崩さないように箸で軽く混ぜる。
- ⑤ 再びラップをかけ、そのまま冷ませば出来
上がり♪
(温かいまま食べる場合は不要)



◆材料 1人当たり 92kcal

りんご…………… 1個
生姜すりおろし… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ2
 ～お好み量
シナモン…………… 適量
 (多めがおススメ)
柚子の搾り汁… 少々
 (レモンでも可)



★生姜とシナモン効果で、体の中から温まります！

★パンやヨーグルトに乗せてアレンジしても OK♪ (「今月の小ネタ」参照)



今月のコネタ

温かい体で 寒い冬を乗り切ろう！

先月に引き続き、寒い冬を乗り切る
小ネタをご紹介します。ちょっとした工夫
をして身体を温めよう！



体を温めるスパイスを摂ろう！

スパイスは少しでも体を温めてくれる優れものです！

特に八角、シナモン、フェネル、ナツメグは温め効果が高いです！

一品料理の焼き
リンゴは体を温
めるのに最適！！
(八木)

首 手首 足首の3つの首を隠そう！

首、手首、足首は太い動脈が通っています。そこを温めることで全身を
効率よく温めることができます！



今月の脳トレ



スタート →

祝	日	彩	色	筆
月	本	水	節	箱
情	人	典	礼	根
景	正	式	温	気
色	模	様	浴	衣



Q1 スタートから熟語をつなぎ、ゴールま
でたどりついてください

Q2 通らなかった漢字で出来る熟語はな
んでしょうか？



ゴール →



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
株式会社シエイ・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

0120-026968



www.026968.com

