

新春



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います。
引き続きご支援、ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ致します。

代表取締役 村田 豊之



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

日	月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

令和2年1月号



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 検索

クローバーケアセンター
CLOVER

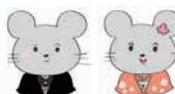


レンジで簡単☆☆ 生姜シナモンの焼きリンゴ

- 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)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。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、フェンネル、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



ゴール →



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？



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

