

皆様は、マーチングバンドをご存知でしょうか？

私は高校三年生のサッカーチームを引退後に助っ人としてカラーガードパート（ダンス・フラッグやライフルの手具を使い演技する）で全国大会出場しました。その後一般団体で全国大会出場後に退団し、その後現在まで母校でスタッフとして指導しています。今年は惜しくも全国大会出場は叶わなかったが、生徒達が最高の演奏演技をしてくれて、熱い思いが届きとても感動しました。マーチングバンドの演奏演技に興味ありましたらYouTubeでも観れますのでオススメです。

クローバー 武井 健一郎



クローバーの訪問入浴車両

皆様のお宅へ訪問する際に使用している「訪問入浴車両」のご紹介です。

煙突と、その下にボイラーを搭載

浴槽の奥に折りたたんだ担架を収納

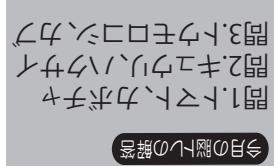


ボイラーの操作パネルや給湯設備があります。

浴槽は2分割式で、縦置きで収納します。



車両担当の轟です。こんな小さな車に、お風呂の器材を全部積めるの？って、皆さんに驚かれるんですよ!!



簡単♪一品料理

レンジで簡単☆★
＊＊＊卵ふんわりキッシュ＊＊＊

- ①ブロッコリーは小房に分け、ソーセージは1cm幅に切る。
- ②ボールに卵を割りほぐし、☆を加えてよく混ぜる。
- ③深めの耐熱皿に①とミックスビーンズを入れ、②を注ぐ。
- ④ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500W約3分加熱する。



◆材料 (1人分)

ミックスビーンズ	50g
ブロッコリー	30g
WINナーソーセージ	2本(30g)
卵	1個(60g)
☆牛乳	大さじ2
☆マヨネーズ	大さじ1
☆塩・こしょう	各少々

今月のコネタ

冬至

○「ん」がつく食べ物で運盛り

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗り切るのに似ています。

冬至の食べ物として有名なかぼちゃは、別名「南瓜(なんきん)」と呼ばれることから「ん」のつく食べ物とされています。また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵もあるのです。また、運盛りの食べ物に「ん」が2つければ「運」も倍増すると考え、それら7種を「冬至の七種(ななくさ)」と呼ぶことがあります。

【冬至の七種】

○なんきん：南瓜・かぼちゃのこと ○れんこん：蓮根 ○にんじん：人参 ○ぎんなん：銀杏
○きんかん：金柑 ○かんてん：寒天 ○うんどん：餡飴 うどんのこと



今月の脳トレ

★野菜の名前当てクイズ

2つの野菜の名前が画面のカタカナの中にあります。

2つの野菜の名前はなんでしょうか？



問1

ト
チ
ヤ
マ
カ
ト
ボ

問2

キ
リ
イ
ウ
サ
ク
ユ
ハ

問3

ヨ
ク
シ
ヘ
ク
ロ
タ
シ
ヘ



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

