

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



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 Q
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下さい。

A 唯 ① ② ③

B ① ④ 瞭 ⑤

C ⑥ ⑦ ⑥ 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

