

1品アレンジ

お鍋が美味しい季節になりましたね！
 どんなお鍋でも活躍するのがお豆腐！
 安く美味しいお豆腐ですが、同じアレンジで飽きてしまう...
 という方も多いのではないのでしょうか！
 今回は「主役になる！お豆腐レシピ！」をお届けします★

今月の食材 「豆腐」

- ・湯豆腐
- ・豆腐ステーキ
- ・豆腐ハンバーグ
- ・マーボー豆腐
- ・トマトとミートソースのグラタン
- ・もやしとニラのチャンプル
- ・豆腐と卵丼
- ・厚揚げ

沢井のおすすめ！

豆腐を使うことで脂質、糖質、
 カロリーを抑えることが出来、
 ダイエットにも効果的！



岩田のおすすめ！

シンプルだけどたっぷり食べられる！
 豚肉などをいれて
 ガッツリ丼もおススメ♪



松井のおすすめ！

意外と賞味期限を
 見落としがちはこの二つ！
 簡単＆ヘルシー丼にすることで
 洗い物も少ない◎



今日の晩御飯はお鍋ではなくてコレで決まり！

ぜひ参考にしてください～(^^)
 レシピはクックパッド、クラシルやdelish kitchenなどを
 参考にしてみてください！

スマホ脳 対処法

スマホ脳の企画、第3弾！
 今回は自然とふれあう『アーシング』についてご紹介します！
 アーシングは電化製品のアース線と同じで、
 体に溜まった電気を地面に逃がすことで
 体内の電気バランスを整えるためにおこないます。

- 1 散歩中、自然の一部に触れる
- 2 海・川・湖に浸る
- 3 散歩中のペットに触れる

などの自然とふれあうことで、体内の電気を放電でき、
 気分もリフレッシュすることができます！
 スマホを一旦置き、大地から自然のエネルギーを分けてもらうことで
 元気な毎日を過ごしませんか？

簡単ストレッチ

脱ストレートネック！首こりを軽減！すきま時間にできる簡単ストレッチ
 ストレッチは反動をつけずに、15秒～30秒ゆっくり行ってください。
 呼吸を止めないように行いましょう。

- 肩甲骨筋のストレッチ
 - ① 左腕を下ろす
 - ② 右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す
 - ③ 15～30秒キープ
 - ④ 反対側も同様に行う
- 胸鎖乳突筋のストレッチ
 - ① 手を軽く組んで、親指が鎖骨にかかるよう胸の上に置く
 - ② 首を45度右に曲げる
 - ③ そこから左に45度回します
 - ④ 反対側も同様に行う
- 頭板状筋のストレッチ
 - ① 足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえる
 - ② 首を前に傾ける
 - ③ 15～30秒キープ

首を前に傾ける時は、力を入れて傾げるのではなく、
 頭の重さで傾けるようなイメージで行います。
 背中が丸まらないようにし、身体が前に倒れないように気を付けてください。
 スマホやパソコンを長時間使用することが多い方は、
 身体に負担がかからないように日頃から姿勢に気を付け、
 適度な休息や運動、ストレッチを行いましょ。

簡単イラスト 12月25日はクリスマスですね！

今回はクリスマスカードにも使える
 簡単なサンタさんのイラストをご紹介します！



おたより限定 求人QR！

スマートフォンの
 カメラで読み取ると
 求人確認できます♪
 (24時間アクセス可能！)



准看護師様
専用

助産師様
専用

二番目知ってますかクイズ

皆さん大好きなご飯！
 お米消費量日本一は静岡県！ですが...
 二位はどこでしょう？

北陸地方⇒がむが有名！

大声で歌いたい唄♪

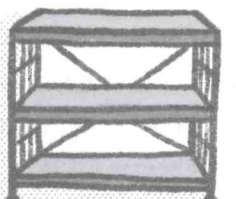
「バンザイ ウルフルズ
 ～好きでよかった～」

ウルフルズといえばこの曲！歌い出しを聞くだけで、
 テンション上がりますよね！恋人・家族など改めて「好き」というフレーズを
 恥ずかしがらずに大声で伝えてみてはいかがでしょうか？

MUJIおススメグッズ

カインドメディカルでも定番になっているMUJI商品！

数ある商品の中で今回ご紹介するのは
 「ステンレスユニットシェルフ」です！
 社内でも活用していて、ポリプロピレンの収納ケースと組み合わせて
 事務用品などを収納しています。
 一般ご家庭では、キッチンや収納棚におススメです！
 無印らしい木目の棚が可愛らしくて、室内にもなじみます♪



12月は新着求人 厳選 45件!

厳選新着求人をお届け! 年明けからWワークのお探しの方!
探すなら今です! QRコードよりエントリーください!



QRコードから
ご応募下さい!



営業時間

平日10-19時

フリーダイヤル: 0120-935-603

番号	キャッチコピー	配属先	資格	時間	日給	勤務回数	都道府県	最寄り
1	レスピなし! 胃ろうなし! シフト月末提出OKのクリニックバイト	クリニック	正・准	16:30~9:30	25,000円	月4回	神奈川県	センター南駅
2	◆人気◆常勤とペア・フリー業務・分業制@京成立石	療養病棟	正看護師	16:30~9:00	33,000円	月4回	東京都	京成立石駅
3	救外・ユニットなど各病棟相談可! 慢性期~急性期まで幅広くOK!	急性期病棟	正看護師	16:30~9:00	39,750円	月6回	神奈川県	大和駅
4	循環器・心臓疾患に興味ある方歓迎◆循環器専門病院夜勤バイト	急性期病棟	正看護師	17:00~9:00	35,000円	月6回	東京都	大崎駅
5	医療処置ほぼなし! 夜勤見守り中心! サブ業務! @横浜・山手	精神科病棟	正看護師	16:45~9:00	34,800円	月4回	神奈川県	みなとみらい駅
6	ルーティンワーク◆介護業務なし! 夜勤前日勤2回のみ	療養病棟	正看護師	16:45~9:15	30,000円	月4回	東京都	上北沢駅
7	2021年開設の綺麗な施設! ホスピス特化型! 駅チカ徒歩1分	ホスピス施設	正看護師	16:30~9:30	32,000円	月4回	東京都	荒川七丁目駅
8	130床の老健求人! 介護士さん充実施設! @江戸川台	老健施設	正看護師	17:00~9:00	30,000円	月3回	千葉県	江戸川台駅
9	ブランクある方も歓迎! 2018年OPENの老健施設!	老健施設	正看護師	16:30~9:30	28,000円	月4回	東京都	武蔵引田駅
10	高級住宅街にある有料老人ホーム!	有料老人ホーム	正看護師	17:00~10:00	39,040円	月8回	東京都	二子玉川駅
11	自立度高い方多め! 各方面からアクセス可能! 有料老人ホーム	有料老人ホーム	正看護師	17:00~10:00	39,040円	月8回	神奈川県	たまプラーザ駅
12	医療行為に自信のない方におススメ! 床数18床 有料老人ホームバイト	有料老人ホーム	正看護師	17:00~10:00	39,040円	月8回	東京都	駒沢公園駅
13	回復リハビリテーションと心療内科を融合した病棟バイト!	回リハ病棟	正看護師	16:30~9:00	32,000円	月4回	東京都	潮見駅
14	脳神経外科メイン ユニット・外来配属OK! ◆夜勤スタートOK!	急性期病棟	正看護師	17:00~9:30	33,000円	月4回	東京都	目白駅
15	認知に特化した精神科病棟の夜勤バイト@小平	精神科病棟	正看護師	16:45~9:00	32,000円	月4回	東京都	八坂駅
16	<新百合ヶ丘駅よりバス>月4回~OK ☆医療特化型施設	有料老人ホーム	正看護師	17:00~9:30	30,000円	月4回	神奈川県	新百合ヶ丘駅
17	エキチカ! 高日給! 医療療養病棟・一般病棟 @都立大学	療養型病棟	正看護師	16:30~9:00	35,000円	月4回	東京都	都立大学駅
18	唯一の一般病棟のフリー業務! 駅徒歩3分の好アクセス! @北赤羽	一般病棟	正看護師	16:30~9:00	30,000円	月4回	東京都	北赤羽駅
19	介護業務ナシ! おむつ交換ナシ! @戸塚駅 ◆日給3万円 ◆看護師2名体制	老健施設	正看護師	17:00~9:30	30,000円	月4回	神奈川県	戸塚駅
20	遅め18時入りOK! & 残業ナシ! 自立の方半数入居 @藤沢	有料老人ホーム	正看護師	18:00~9:00	29,600円	月4回	神奈川県	鶴沼海岸駅
21	夜間入院・オペなし ◆呼吸器なし ◆慣らし日勤なし ◆@北浦和	一般病棟	正看護師	16:30~9:00	33,000円	月4回	埼玉県	七里駅
22	駅チカ×夜勤オリからのスタートOK! コンパクト病棟@都立大学	療養型病棟	正看護師	16:30~9:00	34,000円	月4回	東京都	都立大学駅
23	<港南台・本郷台駅よりバス> 残業ナシ ☆介護老人保健施設バイト	老健施設	正看護師	16:30~9:30	31,500円	月4回	神奈川県	港南台駅
24	夜勤前日勤ナシ<上尾駅より徒歩3分>受け持ち制 ◆シフト提出可	一般病棟	正看護師	16:30~9:30	30,000円	月4回	埼玉県	上尾駅
25	<駅徒歩3分>循環器に強み! 救急外来夜勤バイト!	救急外来	正看護師	16:30~9:00	30,000円	月4回	東京都	中河原駅
26	<西調布駅より徒歩10分>病棟の夜勤バイト! 休憩180分!	救急外来	正看護師	16:30~9:30	30,000円	月4回	東京都	西調布駅
27	休憩165分 医療療養型病院の夜勤バイト 定着率◎!	療養型病棟	正看護師	16:50~9:15	34,000円	月3回	東京都	清瀬駅
28	【整形・形成経験者募集!】急性期病院 ◆WワークOK!	一般病棟	正看護師	16:30~9:00	34,000円	月4回	東京都	一橋学園駅
29	回復期リハ夜勤! ◆連携取れる方歓迎! @獨協大学前駅	回リハ病棟	正看護師	16:30~9:30	33,000円	月4回	埼玉県	獨協大学前駅
30	実働14時間でがっつり稼げる高日給 ☆ 配属先相談可!	急性期病棟	正看護師	17:00~9:00	35,000円	月4回	神奈川県	川崎駅
31	夜勤前日勤ナシ! 有料老人ホーム ☆松戸駅よりバス ☆	有料老人ホーム	正看護師	16:30~9:30	30,000円	月4回	千葉県	松戸駅
32	空いた時間で副業可能 ☆多電子カルテできる方歓迎!	急性期病棟	正看護師	16:30~9:00	30,000円	月4回	東京都	西新井大師西駅
33	夜間入院・オペなし ◆呼吸器なし ◆慣らし日勤なし ◆	一般病棟	正看護師	16:30~9:30	33,000円	月3回	埼玉県	北浦和駅
34	WワークOK <ケアミックス病院>夜間看護師2~3名体制	一般病棟	正看護師	17:00~9:00	28,000円	月4回	東京都	小台駅
35	2021年OPEN! ホスピス住宅【桜木町/関内/根岸駅よりバス】	有料老人ホーム	正看護師	17:30~9:30	32,000円	月4回	神奈川県	桜木町駅
36	基本分業制・介護老人保健施設の夜勤 ☆勤務回数応相談 ☆	老健施設	正看護師	16:15~9:15	33,200円	月4回	千葉県	新浦安駅
37	有料老人ホームの夜勤バイト! 月4回~日給は経験によりUPも◎	有料老人ホーム	正看護師	16:30~9:00	33,000円	月4回	神奈川県	辻堂駅
38	高級介護付有料老人ホームの夜勤バイト ☆夜勤専従募集!	有料老人ホーム	正看護師	16:30~9:30	30,000円	月8回	神奈川県	和田町駅
39	駅チカ徒歩5分! 配属先希望可! 消化器外科・整形外科メイン	急性期病棟	正看護師	16:30~9:00	35,000円	月4回	神奈川県	戸塚駅
40	シフト25日要相談! 介護医療院63床の募集! 日給32000円!	療養型病棟	正看護師	16:00~9:00	32,000円	月4回	東京都	田無駅
41	末期がんや神経難病の方の看護 ☆月末シフト提出OK!	有料老人ホーム	正看護師	17:15~9:15	28,000円	月5回	埼玉県	原市駅
42	たっぷり休憩180分【有料老人ホーム】シフトは月末提出可能!	有料老人ホーム	正看護師	17:00~9:00	28,000円	月6回	埼玉県	与野駅
43	<休憩まとめて取れる!>高日給の有料老人ホームの夜勤バイト ☆	有料老人ホーム	正看護師	16:00~9:00	35,800円	月8回	東京都	目黒駅
44	循環器に強み★市内の高日給案件! @志木駅よりスグ! 託児所完備	急性期病棟	正看護師	16:30~9:00	35,000円	月4回	埼玉県	志木駅
45	#高日給#葛飾区#シフト25日○高日給35000円/ケアミックス病院	療養型病棟	正看護師	16:30~9:00	35,000円	月4回	東京都	金町駅

今回は抜粋した求人を掲載しております!
他新着求人掲載中ですので、お気軽にお問い合わせください!

フリーダイヤル: 0120-935-603

営業時間: 平日10-19時

QRコード→
よりご応募または
←お電話

お待ちしております!

