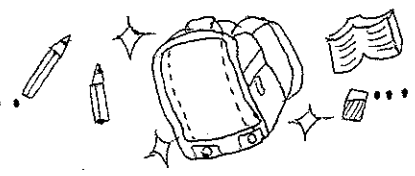


# こんにちは

カインドメディカレげより  
4月号をお届けします♡ 待ちに待った  
4月!!! 1年の中で春が一番女子き!  
という方も多いですね♡ 少しずつ暖か  
くなり春色の洋服も楽しみたくな  
ります♪♪♪ 4月から新社会人! 新生活  
の方も多いですよね。私の娘もピカピカ  
の1年生!! ランドセルがまだ体よりうんと  
大きく見えますが、たくましい姿にじーんと  
しました☆☆

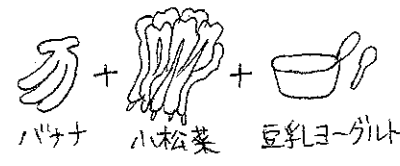


# 今からはじめよう! 紫外線対策

4月になり少しずつ日差しも強くなってきました! 1年のうちで  
紫外線は夏の正午頃が最も多くなると言われています...!  
しかし、春からすでに紫外線は多くなりはじめ、今からしっかり  
UVカットするのがオススメです! 午前10:00~午後14:00頃が最も  
多く、目に入る紫外線は逆に朝、夕方のほうが多いとも言われて  
います! 紫外線を浴びすぎると将来皮膚癌を発症する確率  
が高くなってしまったり、シミやシワ(光老化)も出やすくなると言われ  
ています♡ そこでUVカットのポイントをおさえておきましょう!!♡

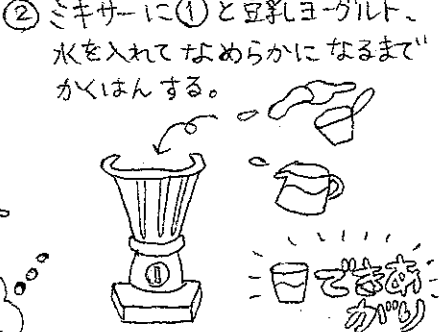
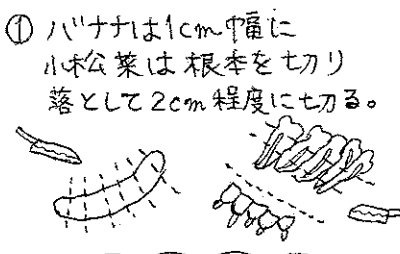
- point!!
- ① 日差し止めはこまめに塗る! 室内にいても窓側は外と同じくらい! ♪
- ② 意外と目から入る紫外線... サングラスやUVカットめがねもオススメ!
- ③ 日常的なシーンであれば夏でもSPF25、PA++程度で十分! SPFが高すぎるものは肌への負担が多いことも... レジャーや日常を使いわけよう!
- ④ いくら外回りだけを一生懸命気をつけても水分が不足していると紫外線を吸収しやすくなってしまふ中から大事!! 水分補給も春からお忘れなく♡

# おいしく健康! 手作りジュース



バナナ 小松菜 豆乳ヨーグルト

- 【材料】
- ・バナナ1本
  - ・小松菜 80g
  - ・豆乳ヨーグルト 大さじ3
  - ・水1カップ



整腸作用もあり便秘症  
の方にもオススメです! おいしくて  
これなら続けられるかも! ♪♡



# カインドメディカル NEWS

春から **スポット アルバイト** はじめませんか?

新学期が始まり新たなスタートを切られたご登録者様☆  
スポットアルバイトや月2回くらいの夜勤アルバイトなど  
現在のお仕事の状況で無理なく始められるお仕事をご紹介します

1回のみでもOK!!



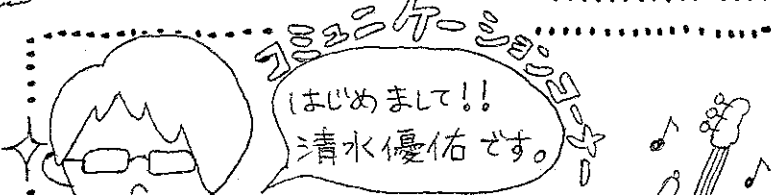
日勤スポットバイト  
時給1800円~2500円  
(池袋、川口、祖師谷大蔵、北千住)

夜勤スポットバイト  
日給22000円~35000円  
(大井町、池袋、川口、北千住)

東京・神奈川・千葉・埼玉・茨城県内で月2回夜勤OK  
のお仕事♪ 求人件数132件♪ (病棟、救外、施設などなど)

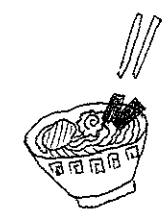
まずはお電話にてお気軽にご相談下さい!!

0120-935-603  
(月~金 9:00~20:00)



はじめまして!!  
清水優佑です。

カインドメディカルに2月に入社  
しました清水と申します! まだまだ  
駆け出してはありますが、しっかり  
学んでご登録者様のみなさまから  
信頼されるコーディネーターを目指して  
います!! よろしくお願ひ致します。



- ☆ 出身は → 長野県!!
- ☆ 休みの日は → ラーメン屋めぐり! こってり派!  
パントもやってます。(パーリスト)  
ワンオク聴きます♪
- ☆ おすすめマンガは → ヨルマンガンド!!
- 1人暮らしのためたまに自炊をたりもします。  
節約もがんばってますが何かいい節約術知っている方  
いらしたら教えて下さい~♪♪

# 系編集後記

4月号もお読みいただきありがとうございました!  
毎月何を載せようか楽しく考えています💡  
こんなコトが知りたい、あれやこれやリクエスト  
ありましたらスタッフまでどしどしご連絡下さいね♪  
5月号もますますパワーアップしてお届けしたいと  
思ってます! お楽しみに~😊!!

✉ info@kind-m.com  
🌐 https://m.facebook.com  
🐦 @nightnurse-jp

