

1品アレンジ

今月の食材
「トマト」

今年の夏は猛暑でしたね!
体調崩してしまった、という方も多いのではないのでしょうか。
そのような暑さも少しずつ収まり、食欲の秋になりましたね!
日頃からお料理をされる機会が多いと
『この食材を使って何品作れるだろう...』
『この間とまた同じメニューになってしまおう!』と
お悩みの経験ありませんか?
カインドメディカルから美味しく健康的なレシピのご提案です!



今月の食材テーマは「トマト」!

この食材で作るレシピを挙げてみました!今晚のおかずはいかがでしょう?
具体的なレシピは《クックパッド》や《クラシル》《キョーマン》の
サイトなどがおすすめです!

- ・カプレーゼ
- ・トマトと卵の中華炒め
- ・トマトと塩昆布の簡単サラダ
- ・トマトすき焼き
- ・タコライス
- ・アサリとトマトのパスタ
- ・アクアパッツア
- ・ほうれん草とトマトのお味噌汁
- ・丸ごと出汁トマト

岩田のおすすめ!
ふんわり卵とトマトの酸味が
ベストマッチ★

松井のおすすめ!
ワンプレートで完成!
家族みんなで食べられる
時短メニューです!

沢井のおすすめ!
調理はめんどうくない
そのままたまは飽きた
そんな時はちょっとひと手間

スマホ脳 診断

皆さんはスマホを一日どのくらい触っていますか?
直近では《スマホ脳》という本がベストセラーになり、
世界的にも話題になりました。
普段だらだらとスマホを見てしまったり、
「ながらスマホ」をされる機会は多くありませんか?
スマホ依存は脳に疲労を与え、
さまざまな身体の不調を誘発することがあると言われてます。



そこで今回は! 皆さんのスマホ依存度を診断します!

以下の項目にいくつ当てはまりますか?

- スマホはいつでも手に取れる場所にスタンバイ
- 1分の時間があればスマホを取り出す
- 思い出せない名前などがあると、すぐスマホで検索する
- バスの時刻表はスマホで「写真」を撮る
- 初めての場所にスマホなしでたどり着く自信はない
- 調べ物はほぼスマホやPCに頼っている
- 年中忙しく、時間に追われている
- 情報に乗り遅れることに不安がある
- スマホの着信音やバイブレーションの空耳が聞こえることがある
- 夜、布団の中でもスマホを見ている

該当する項目が

- 0~2個...青信号
- 3~5個...黄色信号
- 6個以上...赤信号

あなたはいくつ当てはまりましたか?
思ったよりも当てはまってしまったという方!
次回以降、解消法をご紹介していきますので
気になる方はお見逃しなく!

※大正製薬ホームページより

大声で歌いたい唄

仕事をしているとどうしてもストレスが溜まる事もありますよね。
そんな時には車の中やお風呂など
1人になる時に思いっきり歌うのがおすすめです!

今月のおすすめ曲は
こちら!

THE BLUE HEARTS
「リンダリンダ」

言葉が非常にシンプルで心に響く!
生きる意味の大切さを教えてくれる1曲です!

MUJIおススメグッズ

カインドメディカルでは社内で沢山の無印良品の商品を取り入れれています!
シンプルですし、普段の生活でも取り入れやすいですよ!

数ある商品の中で今回ご紹介するのは
《ルームフレグランス》です!

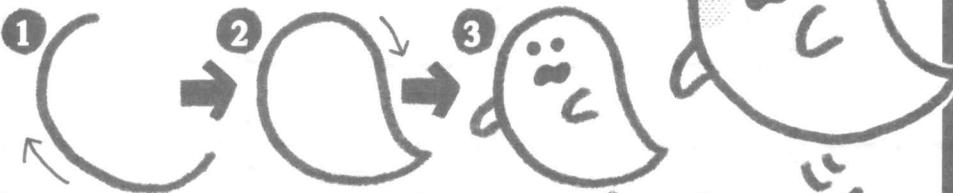
社内では《グリーン》の香りを使っています!
さっぱりフレッシュな香りでおススメです。
長年使っているのでカインドメディカルではお馴染みの香りになっています!



簡単イラスト

10月31日はハロウィンです!

今回はメッセージカードなどにも簡単に挿ける
ハロウィンおぼけの挿き方を紹介します!



2番目知ってますか?クイズ

1番高い山は富士山!1番大きい都道府県は北海道!
1番は知っても2番って皆さんは知っていますか?
早速ここで問題です!

Q 日本で2番目に
ミネラルウォーターの消費量が多い県はどこでしょう?

ヒント...1位は沖縄県那覇市 2位...砂が多い?

正解は
奈良県!

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



就職相談会

就職相談会(ハハ)は
こちら▶



Next
month

11月号からは常勤特集を
掲載致します!
来月号からは企画裏面を
チェック!