

# カインドメディカルだより 2月号

TEL 0120-935-603

月-金 10:00-19:00

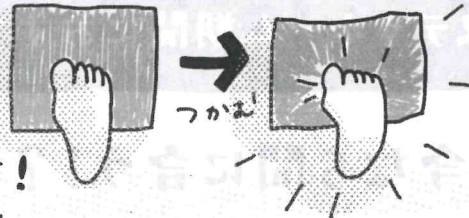
第84号

今回のナイトナースは  
コチラから



## 0円運動

Grab



僕がオススメするのは0円筋トレでございます！  
使用するのは必ず皆さん持っている「タオル」  
タオルは伸ばすとストレッチ効果もありますが、足の指で掴むと  
体力の維持・姿勢の向上・扁平足の解消に繋がります。  
コツとしては普段使わない筋肉を出来るだけ意識する事です。  
手で何かを持つと同じ様に足の指で掴む事、  
一見簡単そうに見えますがこれが実は結構辛いんです。  
中々外に出られないもどかしさを自宅お手軽筋トレで  
気分転換しましょう！



KUBOTA

## YouTubeでLet's! 運動

わたしは、Youtubeの【オガトレ】というチャンネルで  
毎日夜に筋トレをしています！  
中でも音楽に合わせて足パカを行う筋トレをやっていて、  
太鼓の達人のように、流れてくる曲に合わせて行うのが楽しいですが、  
足パカだけではなく、脚をクロスさせたり、  
バウンドさせたりといろんな動作があり、  
曲のスピードが速いものもあるので、  
太ももと腹筋にしっかり効いて、  
終わった後はしばらく動けません(笑)

YouTube

HARIGUCHI



## STAY HOME

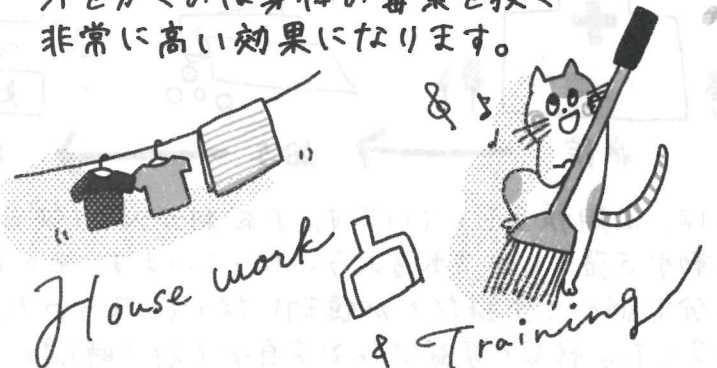
今月のテーマは「ステイホーム」！  
社員が行っているオススメ運動法をご紹介します！  
筋トレはちょっと...と思う方は  
"家事"を行いながらの筋トレをご紹介します！  
モヤモヤな気持ちを運動で吹き飛ばしましょう！

## 家事×筋トレやろう！

ママさんナースの皆様！  
ステイホームで家事を  
当たり前になしていると  
ストレスが溜まってしまふ事ありますよね？  
実は家事からも筋トレと同じ効果  
得る事が出来ます。

洗濯物105カロリー/掃除99.75カロリー/  
台所仕事86.625カロリー(約30分間)  
+お風呂掃除を30分行うと  
腹筋・背筋30分行うのと同じ効果を  
得られるそうです！

汗をかくのは身体の毒を抜く  
非常に高い効果になります。



House work & Training

## 簡単ご自宅ヨガ

私はヨガを習っていて、ポーズの中で、「肩甲骨はがし」がオススメです！  
効果としては、肩こり・首こり解消が得られます。

### やり方

1. フェイスタオルの両端を持って、両手を上にあげます。
  2. 息を吐きながら両腕を後ろに下げていき、タオルは背中側に下せるところまで下ろします。
  3. 息を吸いながらまた両手を上に伸ばしながら頭上にもっていきます。
- タオルを使うと無理なく効果的な肩甲骨はがしができるので、手軽に体のケアができます！

Yoga



SAITO

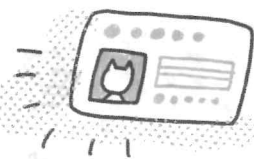
## 今なら間に合う!? マイナポイントGETのチャンス!

### マイナポイントとは?

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントがもらえるのが「マイナポイント」のしくみです。

#### STEP1

マイナンバーカードをGET



お住まいの自治体にご確認下さい。

#### STEP2

マイナポイント申込



マイナポイント専用サイトに基づき申込、決済サービスへの紐づけが必要です。

#### STEP3

お買い物orチャージでポイントGET



各決済サービスの実内をご参照ください。

私は昨年マイナポイントを申請して、楽天ポイントを7,000円分ゲットしました。私の両親は2人合わせて、WAONポイント14,000円分ゲットしてましたね... 2021年3月末までの期間限定の政策ですので、この機会に如何でしょうか! ※貰えるポイントの上限については、各決済サービスの実内をご覧ください。

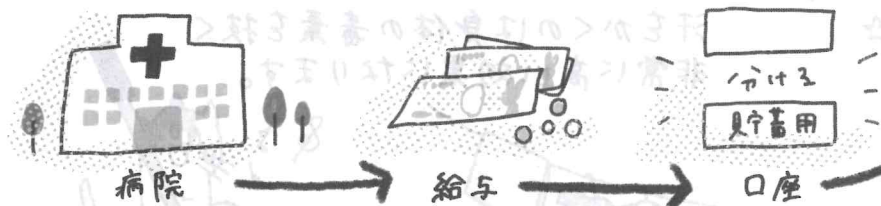


ENDO

出典: <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

## あれこれやり取りが苦手な方へおすすめ! 口座に入る前に定期預金設定!

多くの金融機関にて、定期預金や積立の制度があると思います。この機会に小額から設定してみるのはいかがでしょうか。



気づいたら貯まっていた!!

自動預金

KOBAYASHI

私は、定期預金をしています。お給料が入って決まった日程に自動引き落としがされるようになっていました。めんどくさがるの私は、自分で調べて登録などが億劫になってしまうので、銀行で設定をしてもらいました。忙しく手続きなどを自分で行う時間がない方におススメです★



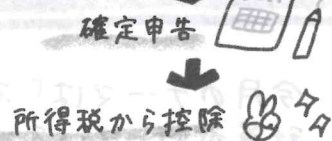
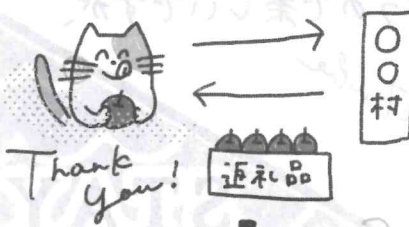
## ブームは去った!? ふるさと納税をやってみよう!

### ふるさと納税とは?

自分の選んだ自治体に寄附を行った場合に、寄附額のうち2,000円を超える部分について、所得税と住民税から原則として全額が控除される制度



〇〇村にふるさと納税



※ふるさと納税ワンストップ特例により、確定申告が不要な場合があります。

出典:

[https://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/jichi\\_zeisei/c2aisei/c2aisei\\_seido/080430\\_2\\_kojin.html](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/c2aisei/c2aisei_seido/080430_2_kojin.html)

私は昨年、実家にビールを送りました。両親共にお酒が好きなので、喜んでくれました! 特に現在コロナの影響で、気軽に外出が出来ず、ご自宅で食事を取られる機会も増えていると思います。ご家族やご友人の好きな食べ物や飲み物を選んだり、普段は選ばないであろう、ちょっと贅沢な食材をプレゼントに送るのはいかがでしょうか!

IWATA



自分は昨年は野菜ジュースの定期便をふるさと納税で購入したのですが、今年はコロナ禍で動かなくなってしまっているので、特保のお茶の定期便や実用的なものが好きなのでティッシュやトイレトペーパー等をまとめて購入してみようと考えています! 無くなった時に届いたり、買いに行く手間を省けるのがとても良いなと思います!

SATO



## おたよりが3月から変わります!

これまで長く読んで頂いている方も、今回初めて読む方もぜひご意見ください!

【今回頂いた情報は、3月以降のおたより作成に反映させて頂きます!】

質問事項は特集に関する事・求人に関する事それぞれです! 皆さまの率直な意見をお聞かせください。みなさまが『読みたい』おたより作成にご協力ください!

