

カインドメディカルだより 7月号

TEL 0120-935-603

月-金 10:00-19:00

第89号

今回のナイトナースは
コチラから



本 BOOK



やり技く人の9つの習慣/ハイディ・グラント・ハルバーソン
私がこの夏の読書におススメしたいのが「やり技く人の9つの習慣」です。皆さんもやり技きたいと思いつつもなかなか継続できない事があるのではないのでしょうか？心理学に基づいた具体的な方法が書かれているので、ダイエットや勉強等この夏やり技したい事がある方には是非読んでいただきたいとも読みやすい冊です。



SATO

Happy Birthday 命かがやく瞬間(作:青木和雄)
「あんたなんか産まなきゃよかった」と母から言葉を突きつけられる所から始まる、衝撃の児童文学。苦痛から声を失った小学5年生のあすかが出会いや経験を経て、強く成長していく姿に心がジーンとする一冊です...



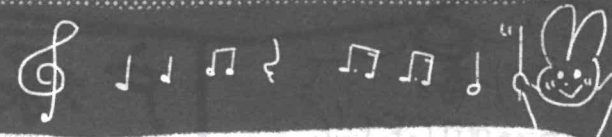
UOZUMI

置かれた場所で咲きなさい/渡辺和子
何気ない毎日を価値のあるものにしたいと誰もが思うことです。この本は「こんな風に人生を過ごせたらステキだな」と思う生き方のヒントを与えてくれます。忙しい毎日で一度心を落ち着かせたい方に読んで頂きたい一冊です。



YAMAZAKI

曲 MUSIC



僕らの理由/ジャニーズWEST
挫折しそうになった時や挫折した時、自己嫌悪が強くなった時に支えてくれる曲です。一回くらい挫折をしても一生が終わる訳ではない、という力強く背中を押して支えてくれます。



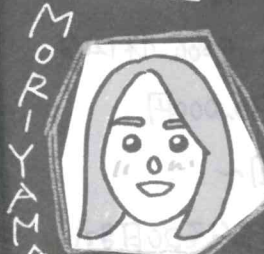
HARI GUCHI

Where you are(いるべき場所)/
この夏の私のおススメの曲は...海を感じる事が出来る「Where you are(いるべき場所)」です。ディズニー映画の「モアナと伝説の海」の序盤に流れる曲ですが、ミュージカル映画になっていて、色んなキャラクターの掛け合いや掛け声、聴いているだけで海や夏を感じて楽しくなります!



KOBAYASHI

Feel Special/ Twice
大切な人の存在の大きさを歌う曲
孤独を感じる時に思い出して下さい、あなたを特別だと思う人がいることを。孤独を感じる時にこの曲を聞いてください、あなたを特別だと思う人がいることを、思い出させてくれます。



YAMAYORI

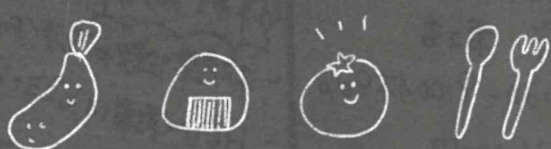
この夏、
私がお勧めの〇〇!



7月はいよいよ夏のスタート!
今月はカインド・メディカル社員の夏のおススメをご提案します!それぞれ、本・曲・おかずの3テーマでご提案致しますので、気になるものがあればぜひ試してみてください!

Our Recommendation

おかず SIDE DISHES



私のおススメは、かんたん酢で作るピクルスです!
キュウリや大根、ニンジンなど好きな野菜を食べやすい大きさに切り、かんたん酢に漬けるだけ!
程よい酸っぱさが爽やかに美味しいです!
細かく刻んで、冷やし中華にアラスするのもおススメですよ!



IWATA

僕のおススメの夏のおかずは「簡単!豚肉と野菜の温野菜は立て」です!火は一切使わず使うのは「電子レンジ」のみ!
スーパーで売っているサラダを豚肉に巻いてレンジでチンするだけ!火を使うより野菜の栄養価も高く、味はゴマダレやポン酢でOK!
1番のおススメはKALDYで売っているペッパーが最高に合います!料理が面倒な方も簡単料理が可能!



KUBOTA

夏のおススメは「納豆おろし蕎麦」です。
食欲がないときでもスルスルッと、栄養も摂れて夏バテ防止!
作り方は茹でた蕎麦にめんつゆを入れ、あとは納豆と大根おろしをトッピング★その他お好きに焼きのりを入れたり、揚げ玉、ネギ、一味、梅などもおススメです!



MATSUI