カインドメディカルだより 3月号

第97号

★お問い合わせはこちら
TEL 0120-935-603
月-金 10:00-19:00

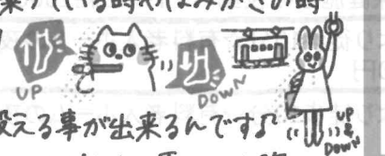
虫の目プロジェクト

虫の目プロジェクトとは、虫のような小さな視点を持ち、
日々の生活から気づきを積み重ねていくプロジェクトです！
カインドメディカルでは一人一人が より良いコンサルタントになるため
毎朝、目標共有をして日々過ごしています。

目標達成をするために、どうしたらいいのかの知恵を出し、虫の目として蓄積しています！今年のカインドメディカルの目標として
「言ったら、やる！」を大切にしているため、
まずは1日の目標を達成できるように取り組んでいます！

4月に向けてのスタートダッシュを！上手に運動と付き合うには…？

脂肪を燃やすには、中強度の運動がおすすめです！
例えば通勤中の電車に乗っている時やはみがきの時など【踵の上げ下げ（かかと）】



これを行うと、体幹を鍛える事が出来るんです♪
体幹を鍛える事で、疲れにくくなり、更にはお腹がすっきりと引き締まるなど効果絶大！！ 隙間時間を活用して、1日合計20分の運動を目指しましょう！

カインドから皆様に春をお届け！(岩田)

カインド写真館

お役立ち情報

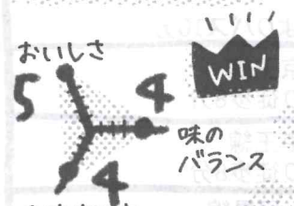
つみたてNISAの基礎知識

カインド イート部

コンビニ3社比較！冷凍食品チャーハン対決！

ファミマ 極うま！チャーシュー炒飯

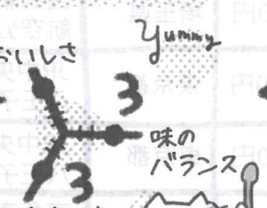
1人前 300g ￥300



- 中華屋さんで食べる炒飯に一番近い気がする！(ヌマタ)
- 醤油の味が強め！一番香ばしい！！(クボタ)

セブン 炒め油香るチャーハン

1人前 170g ￥149



- おこげみたいになっている部分があって、個人的には好み！(モリヤマ)
- 薄味でたくさんの量を食べられそう！(マルヤマ)

ローソン 5種具材の香味チャーハン

1人前 170g ￥138

- ニンニクがしっかり効いてる！ガツンとした味が好みの人に！(マツイ)
- ご飯がパラパラでどんどん箸が進む！(エンドウ)

※全てカインド調べです

カレーコラム

今回はキーマカレーのレシピをご紹介します！
基本のカレーペーストの続きから！
基本のカレーペーストと前回のチキンカレーのレシピはこちらのQRから！

続きのレシピ（1人前）

追加のスパイス コリアンダー4gとカルダモン1gを入れます

セロリ5センチ程度のみじん切りと牛豚ひき肉80gを入れます

火が通ったら、水1カップ(200ml)と醤油3gを入れて煮込みます
(水が見えなくなりとろみがつくまで)

塩で味を整えて完成！

カルダモンの効能：
スーッとした爽やかな風味が、口臭予防や呼吸器官の不調を整えてくれます。

くぼちゃん vol.5

今月限定!!日給39,000~42,000円 高日給激選求人 限定公開!!

※先着順となりますので予めご了承ください。

限定案件につきご応募はお電話のみとさせて頂きます。
ご応募・詳細を聞きたい方はフリーダイヤルよりお待ちしております♪
(0120-935-603)

TEL ONLY

		日給	勤務回数	最寄り駅	募集セクション	資格	募集人数
1	ブランクOK！ママさんナース歓迎♪二次救急病院 配属病棟はご経験によりご相談可能！	日給40,000円	月8回～	竹ノ塚駅	急性期病棟	正看護師	1名
2	腎臓内科・人工透析中心の病院 夜間救急なしで落ち着いて働けます♪	日給40,000円	月4回～	梅島駅	内科病棟	正看護師	1名
3	◆救外募集◆病棟兼務も基本ナシ！ 救外のスキルアップご希望の方！	日給39,000円	月8回～	田無駅	救急外来	正看護師	1名
4	数少ない重症心身障害児者施設でのお仕事。月3回～勤務可能！	日給39,700円	月3回～	港南台駅	その他	正看護師	1名
5	脳神経外科の専門病院！メリハリのきいた職場★ 2交替・3交替のMIXシフト！	日給40,500円	月4回～	横浜駅	急性期病棟	正看護師	1名
6	らくらく収入UP↑一般もしくは地域包括ケアの募集！	日給39,000円	月8回～	金沢八景駅	回復期リハ病棟	助産師	1名
7	◆自然分娩が基本◆産婦人科クリニックの夜勤バイト！ 月3回～ご相談可能！	日給40,000円	月3回～	本厚木駅	産科婦人科病棟	助産師	1名
8	基本は自然分娩！無痛分娩もあり★月100件前後の分娩数！ ご経験活かしたい方に♪	日給40,000円	月3回～	松戸駅	産科婦人科病棟	正看護師	1名
9	人間関係良好！定着率◎ご経験に応じて配属相談可能！ 託児所24時間利用OK	日給42,000円	月8回～	新木駅	回復期リハ病棟	正看護師	1名
10	機能訓練重視の有料老人ホーム♪医療ニーズの高い方も積極的に受け入れています。施設勤務が未経験でもOK	日給40,096円	月8回～	浦和美園駅	有料老人ホーム	正看護師	1名
11	地域密着の急性期総合病院 ご経験に応じて配属相談可能♪増員募集！	日給40,050円	月8回～	大船駅	急性期病棟	正看護師	1名