

夜勤アルバイト求人 100件 集めました!

金額や最寄り駅などをご確認頂き、
 ご条件に合う求人にご応募お待ちしております!



FC今治! 半シーズン終了!

2月から始まったシーズンもあっという間に折り返し地点までできました!
 FC今治は現在 **5位** です!
 2部リーグ昇格がかかるシーズン後半戦!
 1試合でも多く勝ち、2部リーグ昇格に向けて突き進んでほしいです!

!! ゴールド免許の方必見!! 「SDカード」をご存じですか?

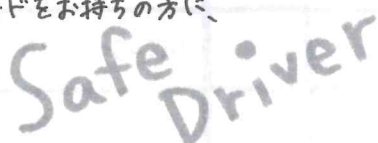
670円で発行できるカードを取得して、
 以下ご優待を受けてみませんか?

カラオケ30%オフ・ホテル宿泊10%オフ・引っ越し料金20%オフ
 ・飲食店5%オフ・車検や修理10%オフ・ガソリン代3円引き

などなど!

● SDカードとは?

安全運転者(Safe・Driver)であることの誇りと自覚を象徴するもので、
 安全運転者を応援するため、SDカードをお持ちの方に、
 様々な優待を受けられるものです。



● 誰が取得できるの?

「無事故・無違反証明書」または「運転記録証明書」を申請された方で、
 1年以上事故・違反等の記録がない方!



SDカード概要



運転免許統計



SDカードアプリ

「カードを発行しても持ち歩かないな…」という方には、
 ☆SDカードアプリがおすすめですよ☆
 アプリがあれば、全国各地のSDカード優遇店で
 各種優遇が受けられます!



カインドメディカル新サービスの 助っ人ナース!(応援看護師)

- すでに応援看護師で勤務されている看護師様、
 更新をしようか悩んでいる方
- 応援看護師という働き方が気になっているけれど、
 なかなか踏み出せていない方
- ボーナスをもらったら転職!
 ひとまず短期で働きながら次を考えたい!という方

など、ぜひお気軽にご相談ください!
 ご応募は、①QRコードから登録、②お電話で問い合わせ、
 どちらでも可能です。

*QRからは求人情報もご覧頂けますので、
 もし宜しければぜひご参照ください!
 皆様からのお問い合わせお待ちしております!



レンジで出来る簡単料理!

+ 栄養素紹介!

今回作ったのは「キャロットラペ」
 「レンチンピーマン」です!
 作り方は簡単!食べやすいサイズに切って
 調味料を入れて後はレンジでチンのみ!

ここで食材の栄養解説!

にんじん

には…

にんじんには強力な抗酸化作用があり、
 さらに酢の相乗効果で血流促進や高血圧予防効果により
 生活習慣病が気になる方の強い味方となります。
 また、塩分の取りすぎが気になる方は酢を代替えて
 塩分カットしてみると浮腫み改善などにも効果的です。

ピーマン

には…

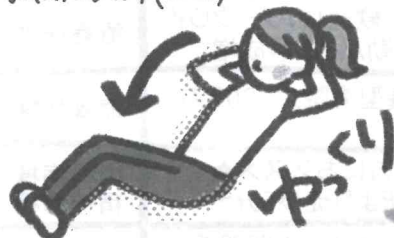
ピーマンは過熱しても栄養素が変わらない貴重な野菜です。
 ピーマンには抗酸化物質であるビタミンCが豊富で、
 ビタミンCは過熱しても壊れにくく、効率的に補給できます!
 積極的に摂取して夏疲れを防止していきましょう。

お家でできるちょこっとトレーニング

お腹編

先月に引き続き、
 お家でできるちょこっとトレーニングをご紹介します(^^)/
 今回はお腹編です!

皆さん、腹筋のうれしい効果をご存じですか?
 実は…腹筋はお腹を引き締めるだけでなく、
 姿勢改善や代謝アップにつながります!
 今回は、そんな腹筋の正しいやり方としてノーマル腹筋について
 お伝えします(*^^*)



勢いや反動をつけず、
 お腹をのぞき込むようなイメージで
 息を吐きながらゆっくりと
 上半身を持ち上げましょう!

- まずは10回/セットから始めてみましょう!
- 闇雲に回数を増やすのではなく丁寧にやることを心がけると◎
- 薄着になってきたこの時期、
 正しい腹筋を実践して一緒に体を引き締めましょう(*^^*)

堀のヘルニア体験ポエム

皆様こんにちは、堀です。今月から私が経験した
 ヘルニアについてコラム形式でお話したいと思えます。
 初回は診断を受けたばかりの頃のお話です。
 ある日突然、腰に鋭い痛みが走り、整形外科を受診すると
 「腰椎3箇所椎間板ヘルニア」と診断されました。
 先生から最初に伝えられたのは「腰に負担をかけないこと」でした。
 まず初めに実践したことは以下3つです

1. 2ヶ月間の運動禁止 (週末の楽しみを我慢するのが辛かったです)
2. 座る時はクッションを敷く
3. トートバッグからリュックに変更する (身体への片側の負担を避けるため)

保存療法を中心に、痛み止めやリハビリを開始しました。
 次回はリハビリの進捗や痛みとの向き合い方についてお話しします。
 皆様、どうぞお体を大切にお過ごしください。

