



はる ですネ



かわら版



第 24 号



2022/4/1 by 健康委員

春を感じる食べ物

たっぷり春キャベツとあさりの酒蒸し



- 春キャベツ 400g
 - あさり 200g
 - ニンニク 1片
 - 料理酒 60ml
 - オリーブオイル 大1
 - 塩・黒こしょう 少々
- 春キャベツは芯を除き一口大に切ります。
 - ニンニクは薄切りにします。
 - フライパンに1,2,アサリ、料理酒を入れて中火で熱します。
 - 沸いたら弱火にし、ふたをして、15分ほど蒸します
 - アサリが開いたら、オリーブオイル、塩をふってさっと混ぜます
 - 器に盛り付けて、黒こしょうをふったら完成です。



目元のケア忘れずに



朝はUVケアも忘れずに

血行促進で目の下のクマくすみを払拭するマッサージュをしましょう。

クリームはたっぷり。

やさしくプッシュ

目周りのツボを押して目元をスッキリ疲れが取れて明るい印象になります。



歯科検診 今月の予定

- 山本 敏弘
- 鈴木 真世
- 大内 美和
- 大山 繭子
- 赤池久美子



料理家みもりんいわく

実はヘルシーダイエットおかずレシピ



※料理 モニ

練り物は少ないのがコツ こんぶ・鶏肉・はんぺん・しいたけ・練り物 たまご・こんにやく・しらたき・大根



※カメラ モニ



2022 健康経営優良法人 Health and productivity

経済産業省・厚生労働省

お花見



●口腔ケア をしましょう。

- 歯や口の疾患を予防
- 口腔の機能を維持
- 全身疾患の予防
- 感染性の予防
- 認知症の予防



会社常設のマウスウォッシュを利用して下さい。

●年に1度 歯科検診 へGO

会社で 2,000円 負担

今までの利用者 4名のみ

※誕生日でなくても有効です

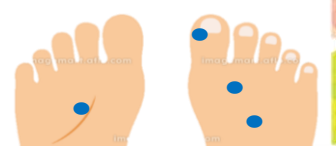
やったね! インタビュー~

管理部 M.O.Ya

- 大好物は何ですか
 - A バスケandバドミントン。炭水化物が好き(お米は少し)
- スタイルが良いですが秘訣は
 - A アウトドアなんでも好き。登山、バスケ、ハンドボール、乗馬、スポーツ観戦、ブライモ大好き。
- フラダンスをやったと聞きましたが効果は
 - A ウエストのくびれ、体幹がよくなり、バランスがとれる。
- 会社でヨガやっていますが何に期待してますか
 - A からだを柔らかく、しなやかにしたいです。
- 健康について心掛けている事は
 - A 良質な睡眠をとるよう心がけています。

健康のカギは「足」にあり すすめは ツボ押しで不調にさよなら! ストレスに効くツボを紹介します。

- 臓器が元気になる
- 血行改善や解毒も!
- 必ず最後に白湯を飲む



カッサ ツボ押しグッズ 100均に売ってます



●印の所を、1点3秒間、安定圧をかける
モヤモヤした感情 イライラした感情を切り替えられない人は是非やってみてね

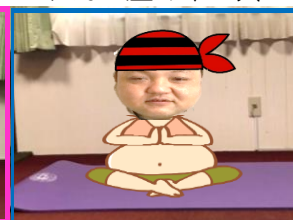
片足を抱えるポーズ

鳩のポーズ

スキのポーズ

れんげ座のポーズ

舟のポーズ



お尻をほぐして腰痛を和らげる

血行促進 肩こり腰痛予防

副交感神経を優位にし 安眠効果

姿勢改善 坐骨神経痛の緩和

腹筋や背中へアプローチ インナーマッスルを鍛える