



5月

5月病とは？

精神的または身体的なストレスや疲れによって心身に大きな負荷がかかり、脳がうまく働かなくなった状態の事です。

ナッツ類がgood

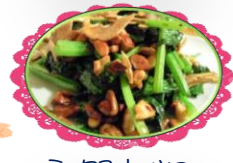


5月病にならないための対処法とは？

- ★初めから全てを完璧にこなそうとしない
- ★他人との会話やコミュニケーションをしっかり取る
- ★栄養バランスの取れた食事をする
- ★適度な運動を習慣づける
- ★睡眠の質を上げる。朝日を浴びて体内時計をリセット



ミックスナッツのバウンドケーキ



ミックスナッツのほうれん草ノナー

5月病の予防対策

キーワードは「セロトニン」

脳内伝達物質のことで、精神を安定させる働きを持っており、「幸せホルモン」とも言われています。このセロトニンをうまく分泌させるような食生活を心掛けましょう！



かわら版

第 25 号



2022/5/2 by健康委員

歯の健診月

遠藤一明 佐藤広美
浅井一友 御守美代子
風岡雅和



みもいん 夏みかん

パティエのお料理教室のパイ



濃厚な味わいの中に酸味が
口いっぱい広がって癖になる。
夏みかんは疲労回復にすぐれた効果を発揮します
クエン酸は体内の乳酸を分解し、エネルギーを作る
ときに必要な成分です。またクエン酸には、
動脈硬化を予防する働きもあります。



健康経営優良法人 Health and productivity

経済産業省・厚生労働省

あかいけさんちのある日のおかず



えのき肉巻き
レタス肉巻き



ボリュームたっぷり、豚肉の
ビタミンB1で疲労回復



わたしは 挑戦しつづけます



はっはっはっ！！
オホホッ
人生100年時代
がんばるわぁ〜



魔法のことはば

みなさん... 魔法のことはばを紹介します。
イライラしたり、頭にきて腹が立ってどうしようもない時
「あたまにくる〜」ではなく、「ワクワクする。」って声を出して
言ってみてください。不思議なことに、イライラも半減して
吹き出しそうになりますよ。
ほんと、魔法にかかったみたい。
イライラしてばかりだと、健康に悪影響します。
さあ、笑って笑って、「ワクワク、ワクワク」免疫力もUP
もちろん、本当に「ワクワク」すると気も、言ってくださいne。
いつもハッピー〜

なそのジストロン 管理部 K・I さんの秘密

趣味は？ A ゲーム 好きな食べ物は？ A ラーメン
健康に心掛けている事は？ 余暇の過ごし方は？
A あまり我慢しない A ドライブ
何をしてる時が一番幸せですか？
A 美味しいものを食べている時
もし宝くじが当たったら？ A 保護猫活動
自分を動物に例えたら？ A 猫
タイムトラベルでどの時代に行きたい？
A 江戸時代
旅行で行ってみたい所は？ A 岩手県久慈市
やはり、優しさがにじみ出た素敵な人ですね

3回目 ワクチン 摂取状況

自社	58.9%
全国	51.3% 4/27

自己判断で摂取
重症化予防効果等
を高める効果がある

スリーレップドップポーズ

ヒップアップ効果



はとのポーズ

体幹の強化や肩こり解消



山のポーズ

姿勢改善効果



足の裏を伸ばすポーズ

腰痛改善

