

社内報 わたなべ

編集者 編集長：
記者：

2022年

9月号

2022年 9月 日発行



秋はキャンプがおすすめです！



キャンプと言えば夏、
だけど、秋キャンプが断然おすすめな理由があります！

また、最近では『グランピング』も流行しています。
グランピング施設ではキャンプ用品や食材・食事が
あらかじめ用意されているため、気軽に豪華なキャンプが
楽しめるのが魅力です！

- 1 虫が少ない
- 2 人も少ない
- 3 涼しく快適に過ごす事が出来る
- 4 美しい紅葉を堪能できる
- 5 焚火を心地よく楽しめる など！

秋の心地いい時期はすぐに終わってしまうので、
自然の中でキャンプをして、秋を満喫しましょう！！

別府に昨年の7月にオープンしたグランシア別府鉄輪という
グランピング施設もとても
人気があるそうです！
是非行ってみてください！！



親睦友好委員会より



趣味
ゲームをする事

抱負
早く仕事を覚えて
多能工になれるよう
頑張ります！！

新型エクストレイ

日産『エクストレイ』が2022年7月19日にフルモデルチェンジ
しました！！ 国内では4代目となるモデルです！
発売は2022年7月25日で、受注台数は発売からたった2週間で
約1万2000台を記録したそうです
これはエクストレイ、E-power史上初とのことですよ！



食欲の秋到来！塩分の摂りすぎになっていませんか？



1日に必要な塩分量は、たった1.5g なんです
塩分の摂りすぎは、血圧を上げるだけではなく、血管に直接的なダメージを
動脈硬化を促進する大きな原因となる事が知られています。そこで、無理
減塩する為の2つの考え方があります。

～攻めの減塩～

調味料の工夫で減らしたり、
塩分の含有量が多い食品を
減らすなど、積極的に塩分
摂取量を減らす方法です。

～守りの減塩～

カリウムを多く含む食品を
摂ったり、カリウムの働きをサ
ポートする栄養素多く含む食
品を積極的に摂るなど、塩

