

# 社内報 わたなべ

編集者 部署名 九州経理事務

2024年

4月号

竹中・東・新

2024年4月19日発行

## 大分県内 春の花畑

### ☆千財農園



### ☆るるパーク



### ☆くじゅう 花公園



## 渡和会より



渡和会選挙にて新会長が  
決定となりました！  
従業員の方々とのコミュニケーションが  
とれるように、渡和会の活動を  
実施したいと思います。  
職場代表と打合せをしながら  
従業員の皆さまへ  
報告ができるようにしていきますので  
ご協力をよろしくお願いいたします。

## 春バテとは？

春バテとは、春に生じる心とからだの不調からなるものです。症状としては倦怠感や肩こり、頭痛、立ちくらみやイライラなどが挙げられます。春バテの主な原因は自律神経の乱れです。春は異動や子どもの入園・入学式など生活環境の変化が多い季節であるため、心身ともにストレスがかかって自律神経のバランスが崩れやすくなります。春特有の寒暖差や気圧変動なども原因の1つです！

春バテ予防対策として、**質の良い睡眠をとる・適度な運動・栄養バランスの良い食事を心がける**この3つがとても重要！

食事では1日3回必ず食事をとること、よく噛むことで内臓脂肪を燃焼させましょう。

質の良い睡眠をとるためには、目元・首元を温めたり、ハーブティーを飲むなどのリラックス環境を取り入れましょう。

心身ともフレッシュにさせるには、ヨガ・ストレッチなどがオススメ！



## 新入社員紹介

### ①趣味

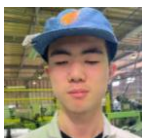
### ②休日の過ごしかた を聞いてみました！



- ①筋トレ
- ②ドライブ



- ①バレーボール・筋トレ
- ②バレーボール



- ①絵を描く・体を動かすこと
- ②ドライブ

## メンタルヘルス部会より

**春はデトックスに最適な時期！冬場で溜まった老廃物を排出しましょう！**

・春野菜のデトックス

春野菜には肝臓の働きを助けてくれる成分が含まれているので、菜の花やタケノコ、フキノトウや豆腐などがオススメ！

・朝食はフルーツでデトックス

フルーツには酵素がたっぷり含まれているので、老廃物などの毒素を排出する際には欠かせないもの！

・アロマでデトックス

アロマでリラックスすることで血液循環やリンパの流れが活発に！血液の巡りが良くなると栄養が体の隅々まで行き届くので、アンチエイジングや美肌効果にも期待"大"！