

WHITE YOWA LETTER

健康経営推進プロジェクト始動！！

— WHITE YOWA PROJECT —

私たちは「職員の健康を大切に考えたい」という理事長の考えのもと、それを具現化していくために集結した健康経営推進プロジェクトのメンバー6名です！（通称 WHITE YOWA PROJECT）

健康問題の早期発見、生活習慣病やメンタルヘルス不調の予防、職場環境改善や働き方改革など、職員の健康保持・増進を図るための提案や情報発信をしていきたいと考えています。

年に数回ほど、この「WHITE YOWA LETTER」を発行しますので、洋和会で働く皆さんが、少しでもご自身の健康問題に関心を持ち、健康を維持するためのツールとして活用頂ければ幸いです。

ご意見やご要望などありましたら、いつでもメンバーにお知らせください。また、e-mailでも受け付けます。 y-matsukawa@hosphy.jp

*頂いた情報はプロジェクト以外に使用することはありません。



プロジェクトリーダー 松川雪絵

【イベント告知コーナー】

ヤクルト出前研修会 「乳酸菌 シロタ株で腸活しよう！」

日時: 2019年9月6日(金) 13:00～(約50分)
場所: かんじん地域交流センター(各エリア配信)
講師: 管理栄養士 前出 桃花氏(株式会社ヤクルト北陸)

- どうして腸内環境を整えることが大切なの？
- いま話題の「腸内フローラ」とは？
- 乳酸菌と食物繊維は最強コラボ！



ヤクルトマン

講義の他、

- ヤクルト400の試飲(野々市のみ)
- 自宅でも出来る「腸トレ体操」紹介

皆様お気軽にご参加ください！

私のストレス解消法

～業務支援部・深澤さんの場合～

職場でも、家庭でもストレスが溜まることありますよね・・・そこで、私は週に1度ヨガ・ピラティスの教室に通っています。

ダイエットと健康のために始めたのですが、ストレス解消にもなっていた事に気がきました！！優しい音楽と共に体をほぐしたり、リラックスしたり・・・

ある日、気持ちが落ちていた日にヨガ教室に行ったところ、ヨガの後には気持ちがすっきり晴れていました！

ヨガは体にも心にもいい効果がたくさんあり、一石二鳥以上なので、おすすめです！

おすすめは
ヨガ！



このポーズが一番
リラックスできる...

センイで健康生活を。



水溶性食物繊維を摂取することで、便通や食後高血糖の改善が期待できます。現在当会では、利用者の食事に食物繊維を強化する取り組みを行っています。

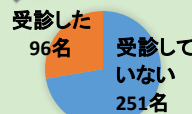
職員も特別価格にて
対象製品の購入が可能です

この機会に腸活始めてみませんか？

価格や製品詳細については、
栄養課までお問合せ下さい。

職員健診レッドカード・イエローカードの方 二次健診は受けられましたか？

職員の二次健診
受診率38%



令和元年6月末日現在

対象の方は
特定保健指導を受けましょう！



健診は自分の健康状態を知り、病気を早期発見できる貴重な機会です。たとえわずかな異常でも、見逃さずきちんと医療機関を受診しましょう。大きな病気がみつき、すぐに治療が開始される場合もあります。身体からサインは出ていないかな？

【重要告知】 8月より、野々市エリアでは全体朝礼時に「ラジオ体操」を始めます！