

# NEW FACE

新しく会社の一員となった職員を紹介します。共に協力し、お互いをサポートしていきましょう！  
共通点を見つけた方はぜひ声をかけてみてはいかがでしょうか。

私のモットー  
健康第一！

精一杯頑張るので、  
よろしくお願いします！

リフレッシュ方法は...

お風呂に  
入ること

私のマイブーム  
映画鑑賞

明和保育園オハナ  
いしだ りさ  
石田 理紗さん

入社日 / 2023年11月1日

趣味 / 寝ること

入社の決め手 / 皆さんが楽しそうに働いているのを見て、「自分も一緒に働きたい」と思い志望させていただきました。

意気込み / みなさんと協力して楽しく頑張りたいと思います！

Topics

令和5年度

## 全国社会福祉協議会 会長表彰

鈴木 美保子様  
(明和苑)

馬淵 朱実様  
(めいわ竜洋保育園)

伊藤 勝幸様  
(法人本部)

受賞された職員の皆さんおめでとうございます！

# し せ つ だ よ り

## 袋井学園

### 園内クリスマス会

12月8日に  
園内クリスマス会を開催しました。  
理事長にも参加いただき、  
楽しい会となりました。



## 冬でも? 水分補給が大切!

### 水分補給のメリット

#### 風邪の予防

手洗いうがいはもちろんのこと、水分補給も大事な予防策のひとつです。風邪のウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は、喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを体外に排出する助けになります。

#### 脳卒中・心筋梗塞の予防

寒い季節は夏場に比べ、のどの渇きを感じにくい傾向にあります。水分摂取が減少すると血液の粘度が上がり、それにより血管が詰まりやすくなります。そしてこの欠陥の詰まりが、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすのです。

#### 悪酔い予防

忘年会や新年会など、飲酒の機会が増える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。お酒を飲む際には、合間で意識的に水を飲みましょう。

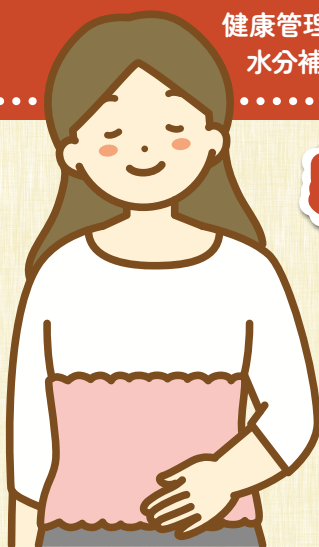
- ① 風邪の予防
- ② 脳卒中・心筋梗塞の予防
- ③ 悪酔い予防



## 冬を乗り越えるぞ!

### 豆知識

何かとあわただしい年末年始。忙しいなかで、どうしても健康管理がおろそかになってしまいませんか? 寒い季節でも健康を保つ秘訣はズバリ、水分補給と温活です。寒さに負けないよう、日頃から体をいたわってお過ごしください。



## 寒さを乗り越える! 温活

#### ① 3つの「首」を温める

3つの首とは、「首」「手首」「足首」のことです。マフラーや厚手の靴下、アームウォーマーなどを着用し、意識的に温めましょう。

#### ② お腹を温める

お腹の冷え対策には、腹巻が最適です。朝起きたときにお腹の冷えを感じたら、その日は腹巻を着用すると良いでしょう。朝起きた際に、脇の下よりもお腹の方の温度が低かったなら、要注意です。

#### ③ 温かい飲みものを飲む

厚着や暖房などのおかげで体感は暖かなくても、実は体の芯が冷えていることがあります。特に、胃腸は飲食物の温度をダイレクトに感じるなので、極力意識して温かい飲み物を飲みましょう。

温活とは、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善する活動のことです。今回は、冬場にぴったりの温活方法を3つご紹介します。