

先月から紹介している大根です。ちゃんと育ってますね！これまででもいろいろ栽培していますが、根菜は初めてだったので少し心配していました。妻が言うには「ご近所さんの家庭菜園より小さい・・・」とのことで、来年あたりは土壌改良を進めそうな勢いでした😊 宮



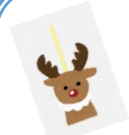
初めまして。



12月1日から勤務している29歳の新入社員、吉元です。自己紹介をさせていただきます。1歳7カ月の男の子がいます。最近は、少しずつ言葉を覚えてお話してくれるようになりました。朝早いですが、ぐずったりせずに保育園に行ってくれて、頑張ってくれています。趣味は音楽鑑賞です。前職は、派遣会社で総務のお仕事に携わっておりました。社員の給与計算や請求書の作成をしておりました。これから皆さんとお話させていただく機会が増えると思いますので、どうぞよろしくお願いたします。

カワバタのダイエット体験記 ~その2

自分の食べた食事を毎回写真撮影し、栄養士さんに送るといいう『レコーディング・ダイエット』という方法を強制的に強いられたのですが、食事に関しては、必ず守る項目がありました。それは、『ご飯100g』『タンパク質 20g』『野菜』を必ず採るといふものです。どれが欠けてもダメということでした。例えば、炭水化物を完全に抜くダイエットは、脳に栄養が行かなくなります。何かを極端に増やしたり減らすダイエットは必ず弊害が出ます。また、もう一つ実践したことがあります。それは、毎朝自分の体重を計りExcelで3日平均を出すという方法です。なぜ3日平均かという1日の体重の変化は水分量や食べ物によってすぐに1,2キロ変わってきます。大体3日平均で計測し、体重の変化を『+』『±0』『-』のように印をつけて行くのです。3日平均値が『+』『-』の場合は、量を少し調整します。『±0』の場合は、同じような量にしていくのです。また、栄養士さんからアドバイスが入る場合は、それを積極的に取り入れます。きちんと管理していれば、体重は緩やかな減少になっていきます。この方法は、無理な運動や食事制限がないので、本当に楽に痩せることが可能です。是非、皆さんも取り入れてください。ということで、カワバタのダイエット体験記をお送りしました。やはり継続は力なりです♪



11月の出席状況
・出勤した人：14名
・出席率：96%
・就職者：1名



オリーブの木が1本(左)になっていましたがやっと相棒を植えました(右)。オリーブは、自家受粉を行うことができない植物で実をつけるためには、他家受粉を行う必要があります。他家受粉は、品種のちがうオリーブを並べて植える必要がありますのでまだ小さくて見た目では分からないのですが違う品種を植えています。実がなるのは数年先になるかと思いますがこれからが楽しみです♪



「もっと自分に合った仕事があるのでは?」、「やりたいことはたくさんあるけれど、本当にその選択でいいのかな?」、「自分に自信がもてず、将来が不安」と感じて立ち止まってしまっているあなたに向けて、自分自身と向き合うことが大切だという本書をご紹介します。自己理解を深め、自分軸を持ち、心からやりたいことに出会える、見つけるための最大のヒントとなれば嬉しいです。



今年も残り僅かになりましたね。なかなか前向きになれない人は是非読んでほしい1冊です。i

