

Health Letter CONAL

創刊号

2026.6

私は"幸" (こう) なる

職員の皆さんは、毎日のように患者さんの心や体の病気と向き合い、健康とは何かということを考えていますが、自分自身の健康については、置き去りにしてしまっているように感じます。働き盛りの人の中には、仕事と家事と育児など、疲弊している方もいます。時間や知識がないことを理由に健康を軽視したことで、年を重ねてから大きな病気を患う方も少なくありません。

健康こそが人を幸せにします。これからは皆さんと一緒に、健康について考えていきます。健康の「健」に「幸」と書いて「健幸アンバサダー」を各部署から選任し、睡眠、食事、運動、福利厚生、イベントなどいろいろなことを話し合い、企画し、実施します。自分自身を思いやり、同僚を思いやり、そして家族を思いやることで、患者さんに対する思いやりにつながります。私たち自身が健康で、心からの笑顔で相手を思いやることのできる法人を目指します。

2026.4.6 健康経営優良法人宣言
理事長 ミクレラン後藤時子

健康通信「CONAL」って？

毎月「Health Letter CONAL」の発行を通じて、身近な健康情報を、わかりやすくお届けします。忙しい毎日、少しでも自分の健康を振り返るきっかけに、ぜひご覧ください。

お楽しみに！

- ・無添加健康ランチの紹介
- ・すき間時間に健康体操
- ・誰でも簡単！健康レシピ
- ・健康セルフチェック

【次号予告】久盛会は中性脂肪が多い…!?

☆太りにくい体を作る食事のポイント

☆中性脂肪を減らす簡単体操

☆プロジェクトメンバー井野先生のインタビュー