

Projecteur NEWS

青梅市立総合病院
採用・定着促進委員会
広報担当

みなさん、こんにちは。『採用・定着促進委員会』です。余寒厳しいこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。専門職である医療職は知識や技術に関する日々のアップデートが必要ですが、良い仕事には良い休息も不可欠です。新型コロナウイルスの流行により、休日の過ごし方も変化を余儀なくされている今、物事が思い通りにならない、何をしてリフレッシュしていいかわからないなどモヤモヤしている方も多いのではないのでしょうか。仕事とプライベートを上手に分けて、ON-OFFの切り替えが大事です。気分をスッキリと切り替えてくれるリフレッシュの方法をご提案します。by 広報担当スタッフ一同

REFRESH

MAKE YOUR BODY AND MIND BETTER

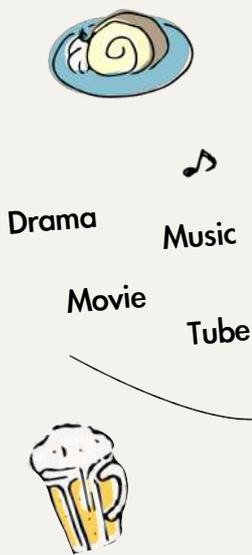
キャンプ CAMP

密にならないアクティビティです。自然の中で過ごし、楽しむことができます。炎には「1/fゆらぎ」という癒し効果や気分が落ち着いて心地良くなる効果があります。時間に追われず、焚き火やランタンの光を見つめ、自然の音に耳を澄ませているのはいかがでしょうか。



サブスク三昧 SUBSCRIPTION

海外ドラマや好きなドラマ・映画を家で一気に見するのも世界観にのめり込めてストレス解消にもなります。好きなお菓子や自分にご褒美のスイーツ・お酒を準備して、リフレッシュしてはいかがでしょうか。



ヨガ YOGA

ヨガは呼吸やポーズ、瞑想によって心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。ヨガマットがあればすぐにできるのも、魅力的です。ポーズは他の人と比較せずに、自分の内側に意識を向けます。無理のない姿勢で心も体もスッキリしませんか。



Physical,
mental
and spiritual.

ペットと過ごす PET

ペットに癒されているという方も多いのではないのでしょうか。ワンちゃんや猫ちゃん、鳥や爬虫類などを可愛がっているスタッフも多くいます。ペットを飼っている人は孤独を感じにくいという傾向があり、充実した生活を送れるとも言われています。

