

2024. 4月号

Info きょうわ

HPはこちら



病院推奨品 取扱店 サポート用品ショップ 営業日：平 日 8：30～17：00
ひまわり TEL：025-211-8428 アメニティ モール

今月のおすすめ品

紫外線吸収剤不使用のお肌にやさしい日やけ止め ノブ UV EXシリーズ

花粉、ストレス、日々の寒暖差、紫外線が強くなるなど、春特有の乾燥肌原因があります。春の乾燥肌対策の基本も、やはり保湿と紫外線対策。ノブUV EXシリーズは、のびがよく、白くなりにくいので、日常の紫外線から夏場の強い紫外線までしっかりカット。ノブUV EXシリーズで敏感なお肌をやさしく守りましょう。当店では常時お取り扱いしておりますので、ぜひお試しください。

一般財団法人 **協和会** 〒951-8124 新潟県新潟市中央区医学町通二番町72番地3
TEL/FAX:025-228-4444 URL: https://www.kyowakai-niigata.jp

LAWSON 営業日：平 日 7：30～19：00 アメニティ モール
TEL：025-378-3634

4月15日は、からあげクン 38歳の誕生日！

「アプリークーポン」で
4月15日(月)のみ"1日限定" 63円引

— チーズ好きにおすすめ —

4/2 (火) 発売

ソースinからあげクン
とろ～り濃厚チーズ味
昨年よりもチーズの旨みがアップ！
なめらかチーズソース入ったからあげクン



268円(税込)

ソースinからあげクン
香ばし焦がしチーズ味
焦がしチーズの香ばしさがたまらない！
さっくり衣の新食感も楽しめるからあげクン



268円(税込)

4/23 (火) 発売

からあげクン
辛いねぎ油と生姜味
唐辛子と生姜の辛味にねぎ油のkokを加えたクセになる辛旨味



259円(税込)

4/30 (火) 発売

からあげクン
沖縄シークワサー味
沖縄産シークワサー果汁爽やかな酸味、隠し味の醤油で味を引き締めた女性に人気のフレーバーです



259円(税込)

レストラン dining **ASAHI** 営業日：平 日 11：00～17：00 アメニティ モール
TEL：025-378-1356 (Lo: 15:00)

NEW Sweets

フレーズ・レアチーズ
店内飲食 ¥453(税込)
持ち帰り ¥453(税込)

ほうじ茶のロールケーキ
店内飲食 ¥407(税込)
持ち帰り ¥400(税込)

ほうじ茶の香りを引き立たせたなめらかなクリームを、しっとり焼上げた生地で包みました。

レアチーズムースの上にいちごのムースを重ねた春のカップデザート

春の新作DESSERT 是非ご賞味ください。

協和会売店

営業日：平日 7:30~21:00

病棟 1F

TEL:025-227-0907

土日祝日 8:30~17:00

今月のお買い得品

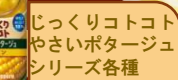
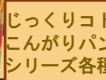
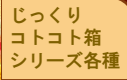
下記、対象商品を2点
お買い上げで
「木製スプーン」
1個プレゼント

対象商品を2点お買い上げで

木製スプーン
1個プレゼント

対象商品と一緒にレジまで
お持ちください

対象商品 じっくりコトコトシリーズ



〈売店内〉サービスセンター

営業日：平日 8:30~21:00

病棟 1F

TEL:025-227-0563

土日祝日 8:30~17:00

このたび皆様からお預かりしました
ご寄付を、令和6年3月18日に
NPO法人新潟難病支援ネットワーク様
にお渡ししました。
2011年より続けてまいりましたこの
活動も、総額 1,000,000円に
なりました。
改めてご寄付いただいた皆様の善意に
感謝申し上げます。



NPO法人事務局長(左)に
お渡しする協和会理事長(右)

食堂

営業日：平日 11:00~19:00 (Lo:18:30)

病棟 12F

TEL:025-227-0704 土日祝日 当面の間 休業

海の見える
展望レストラン

4月のおすすめメニュー

— 喫茶メニュー —



チョコサンデー & 抹茶サンデー 430円(税込)

～ アイスとホイップがたっぷり入って甘い物が食べたい時
におすすめです!! ～



協和会薬局

TEL:025-229-3933

営業日：平日 8:30~17:15

FAX:025-223-9800

院外薬局：中央区医学町通2番町72番地3

土曜 9:00~12:00

4月の
特集

— 春はメンタルの乱れに要注意! —

心身の疲労、ありませんか?



春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など、
「変化」の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの
変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタ
ル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」で構成されています

心身の健康にとって、理想的なふたつの神経のバランスは1対1です。つま
り、それぞれの神経が高いレベルで活動しながら、同時にバランスが取れ
ているときに人間の体はもっともいい状態となります。

ストレスを解消するには人それぞれのリラクゼーション法があると思いま
すが、手軽にできる呼吸法についてご紹介します。

呼吸は誰もが無意識に行っているものですが、ゆっくりとした深い呼吸に
は自律神経を整える働きがあります。ストレスを感じているときは交感神
経が優位となり、呼吸は自ずと速くなっています。深呼吸すると副交感神
経が活性化し、心身がほぐれます。以下の呼吸法を覚えておくと便利です。
ポイントは息を吸うときは交感神経、吐くときに副交感神経になるので、
吐くほうを長くするという事です。お腹を膨らませるように腹式呼吸で
ゆっくり行いましょう。

【呼吸法】

- ①3秒かけて、ゆっくりと鼻から息を吸う
- ②口をすぼめて6秒かけてゆっくりと息を吐く
- ※①と②を繰り返す
- 日ごろのケアで自律神経のバランスを整えましょう。

