

# 平成23年度 新入職員研修Ⅰ

今年度に入職した新入職員を対象に、7月1日(金) 湖南町の「サンサングリーン湖南」にて研修を行いました。入職時オリエンテーション後に新入職員全員が集まって行う初めての研修です。

今回の研修は、入職後2ヶ月が経過し、ストレスマネジメントの一環として心身のリフレッシュを目的に①ストレスマネジメントの講義、②そば打ち体験、③コアトレーニング(エアロビクス)、④財)星総合病院検定を行いました。

「そば打ち体験」は殆どの方が初めてで、ドキドキしながらもグループが一丸となり、そば道場の樋口善男先生 他の指導の下、粉を練ったり、のぼしたり、切ったりして美味しくそばを食べることができました。

コア・トレーニングでは、普段使われていない深部の筋肉を刺激するトレーニングを大河原里美先生にテンポよくご指導を頂き、心地よい汗をかきました。

財)星総合病院検定ではグループ対抗で行い、規程など再認識する機会となりました。

仕事を離れ、同期の仲間と過ごした楽しい1日。同期の仲間は心強いパートナー。仲間から様々な刺激を受け、明日からの仕事の活力につなげています。

## <そば打ち体験>

初めての体験、皆と力を合わせて美味しいそばを食べたい！ コツをつかめば大丈夫！



## <ストレスマネジメント・講義>

講師 臨床心理士 菅野さん  
ストレスチェックを行い、今の自分の状態を知ることが大事！



## <コア・トレーニング>

大河原里美先生の声に合わせて、GO！  
久しぶりにいい汗！



## <財)星総合病院検定>

入職して2ヶ月、意外に知っていて接戦！  
賞品は誰の手に。

