

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
<http://okayamaeap.jp>
e-mail ; info@okayamaeap.jp



新年あけましておめでとうございます

岡山 EAP カウンセリングルーム
室長 荒木 潤子

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

昨年は東日本大震災と福島原発事故で、大変な年となりました。豊かな自然と人間の営みが簡単に破壊され、心が痛みました。

この被災に際し、直後より全国各地から物資支援、義捐金が届けられ、人々との「絆」の大切さを実感した年でもありました。

さて、わたしたち岡山 EAP カウンセリングルームは 10 年目に入り、所属します林精神医学研究所は創立 60 周年になります。

従業員の方々とご家族の幸せのために今年もがんばりたいと思います。どうぞ、よろしくお願い申し上げます。



メンタルヘルス クイズ ～お年玉プレゼント～

次のクイズにチャレンジしてみましょう☆クイズの答えを弊社までお送りください。

正解者の中から抽選で 10 名の方に、今話題の本「**続・体脂肪計タニタの社員食堂**」(最新刊)をプレゼントいたします。人気社員食堂の定食レシピ 30 種に加えて、新たに低カロリーのお酒のおつまみ 22 皿も加わっています。ダイエットしたい方、作ってみたい方・・・みなさま、ふるってご応募ください☆



問題

ダイエットをする際の食事に関するクイズです。正しいものを 1 つ選んでください。



- ① 水を飲むと太るのであまり飲まない方が良い
- ② 1 日 3 食はきちんと食べる
- ③ 朝食ならカロリーが高いものやケーキなどをたくさん食べても大丈夫
- ④ ダイエット中はお米を食べない方が良い

<応募方法>

・問題の答えを書いて、はがき、FAX、メールのいずれかで弊社までお送りください。宛先は、次の通りです。メールの場合は、件名に「メンタルヘルス クイズ 2012」とご入力ください。

【住所】 〒703-8520 岡山市中区浜 472 岡山 EAP カウンセリングルーム

【FAX】 086-272-8116

【メール】 present@okayamaeap.jp

・会社名、氏名、プレゼント送付先の住所、電話番号を明記の上、上記の宛先へ送ってください。

・応募期限は **2月18日(土)まで**です。ふるってご応募ください！

・プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

・クイズの正解は、メンタルヘルスニュースの次号で！！

*プレゼント応募に際しご記入いただいた個人情報が、他に使われることはありません。

FAX での応募の場合にご利用ください

[クイズの答え]

[会社名]

[氏名]

[住所]

[電話番号]