



実は「セミの一生は長い!?!」  
下積みを経て地上デビュー  
セミの一生の大半は土の中で  
過ごすことになります。なんと  
その長さは3~17年にもおよ  
ぶのだとか!セミが成虫になっ  
てからは、1週間くらいの寿命  
といわれていますが、環境さえ  
整えば1カ月くらいは生きられ  
るともいわれています。子孫繁  
栄のために地上に出てきたと  
いっても過言ではありません。

## 新メンバー加入!

## 「チームこぶし」リニューアル

毎日異常な暑さが続いておりますがこぶし武蔵野、8/1より新しい  
看護師を迎え、暑さにも負けず走りだしております  
今回は看護師の「滝澤千恵」を紹介させていただきます  
理学療法士も一新しておりますので、追ってご紹介いたします!



8月から入職しました、滝澤です。病院、緩和クリニック、  
訪問診療などを経てこの度こちらでお世話になる事と  
なりました。この歳になって新たな気持ちで勤務できる  
ことをとても嬉しく思っています。ご家族を含め、皆さん  
が笑顔で穏やかにご自宅で過ごせますようお力添えで  
ければと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

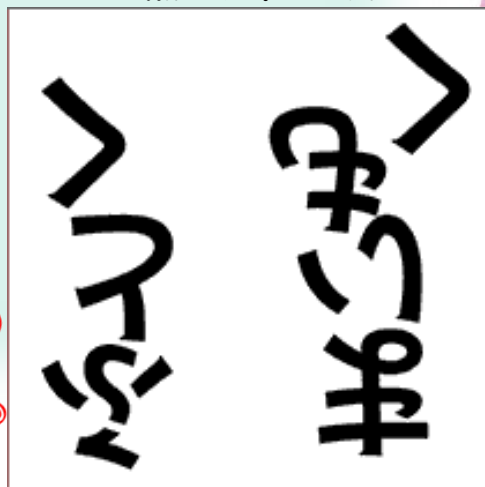
## 熱中症予防に「スイカ+塩」

スイカは90%が水分で水分補給  
に最適です。昔からのお約束の  
「スイカ+塩」の組み合わせは  
おいしさだけでなく、汗を大量に  
かく夏にぴったりの健康的な食べ方  
でもあります。  
さらに100グラム当たり37キロカロリーと  
カロリー控えめにも関わらず、適度な糖分も  
含んでいる為浸透圧の関係から、水と塩だけ  
を摂取するより、水分が体内に吸収されやす  
いそう!含まれる糖分も果糖やブドウ糖で、  
ショ糖に比べてエネルギーへの転換も早く、  
血糖値も上がりにくいのだとか  
いいことずくめの夏の風物詩「スイカ」に注  
目です!



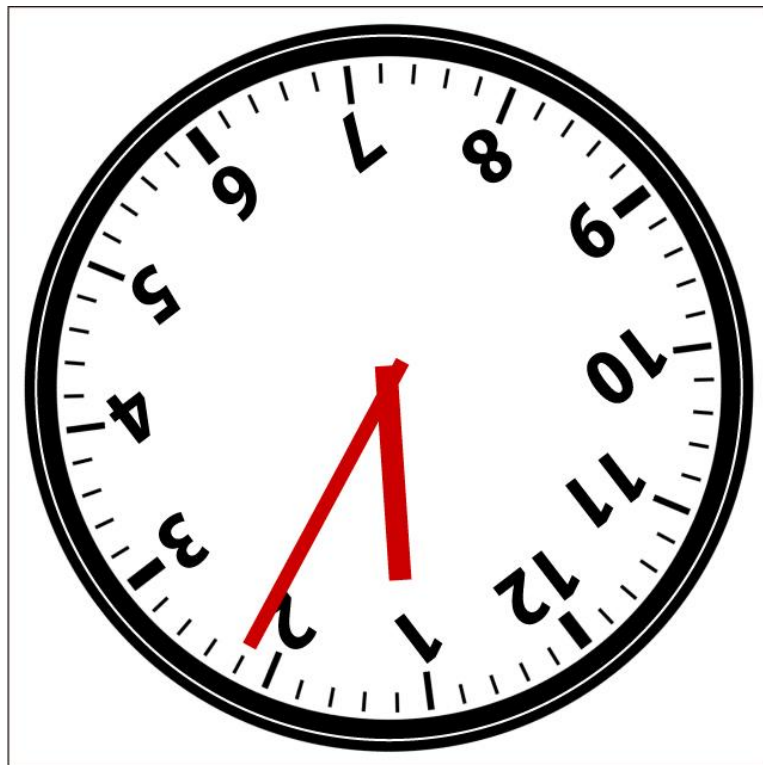
## チャレンジ脳トレ!

「2つの県名」イラストの中に  
ひらがなにしておいて混ぜてあります  
自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましよう



答えは9月号に掲載します  
7月号の答えは裏面に☞

NO・23 7月号  
「チャレンジ脳トレ」の答えです



答え **1:11**

**業務拡大につき訪問看護師募集中  
地域密着看護を一緒にやりませんか!**

問合せ:武蔵野総合病院 総務課 採用担当

ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎ : 049-244-6340 mail: [saiyo\\_kango@musashino-hp.or.jp](mailto:saiyo_kango@musashino-hp.or.jp)

