



社会福祉法人 青い鳥
横浜東部就労支援センター

5月のお知らせ

☆これまで就労中の登録者に行っていた毎月第3金曜（午後5時から7時）のほっとフライデーは今年度より個別対応とさせていただきます。

☆相談を希望される方は担当者までご連絡ください。

☆マスクの着用は個人の判断が基本になっておりますが、当センターでの面談をする際にはマスクの着用をお願い致します。皆様のご協力よろしくお願い致します。

～来所される方へのお願い～

コロナ対策のため、以下の対応をお願いします。

- ・マスクを着用しての面談
- ・来所時に検温と手指アルコール消毒の実施

※37.5℃以上の場合は、面談は延期とします。

- ・相談は時間短縮で対応させていただきます。

横浜東部就労支援センター

〒221-0045

横浜市中区神奈川 2-14-17

加瀬ビル 3 階 301 号室

TEL:045-450-5181 FAX:045-450-5185

センター開所時間

午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分

（土、日、祝祭日休）



五月病にならないための5つの予防策

「五月病」とは年度が変わり、新しい環境に慣れてきた頃、気分が落ち込んでしまう状態をいいます。今回は仕事に行きたくないと思う前に、五月病にならないための対策をご紹介します。

1. 趣味や好きなことを楽しむ時間を作ってリフレッシュする
2. 日光を浴びる

朝の日光浴がお勧めですが、難しい場合はカーテンを開けて日光を取り入れましょう。

3. 身体を動かす

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を行うと脳内神経伝達物質であるセロトニンの分泌が促進されます。

4. 食生活を見直す

抗ストレスビタミンと呼ばれるビタミンCはキャベツ、トマト、オレンジに多く含まれるので、バランスの良い食事を心がけましょう。

5. 質の良い睡眠を取る

夕食は寝る2時間前、入浴は1時間前に済ませ、寝る前にテレビやスマホなど明るいモニターを見るのは控えましょう。

勤続5年表彰おめでとうございます

当センターでは、同一企業で勤続年数5年を迎える方に職員のメッセージを添えて、永年勤続表彰を行っています。

この表彰により、5年間の精勤と就労先企業への貢献を讃え、さらなる就労意欲の向上と社会人としての成長を祈念します。



所長から表彰状を受けとる利用者Oさん

ほっとひとこと



端午の節句に食べる柏餅について、柏の葉の表が内側なら中身は小豆あん、葉の表が外側なら味噌あんが多いそうです。ちなみに私はこしあん派ですが、つばあんも味噌あんもおいしいですね。(M.Y.)

