

## 1月のお知らせ

### 来所される方へのお願い

感染症対策のため、以下の対応をお願いします。

☆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しております。

☆来所時の検温と手指消毒  
※37.5°C以上の場合や体調が優れない場合は面談を延期します。

お知らせは奇数月に発行しています。



### 横浜東部就労支援センター

〒221-0045

横浜市神奈川区神奈川 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)



明けましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひ致します

### リラックス～こころとからだを休めて整える～

長かった年末年始を過ごしてお仕事に戻ると、ちょっとタイミングが合わないな…なんて感じている方もいらっしゃると思います。そんな時はちょっとしたリラックス法を取り入れてみませんか。

#### 社内（オンタイム）

- 深呼吸（腹式呼吸）をする
- ハンドマッサージをする
- ストレッチをする
- 好きな飲み物を飲む
- あめをなめる
- 香り（アロマ）をかぐ



#### 社外（オフタイム）

- 軽い運動をする
- 音楽を聞く
- ひと駅分を歩く
- ぬるめのお風呂に入る
- 読書をする
- マインドフルネスをする



### ☆確定申告☆

#### 2025 年分の確定申告

所得税等の申告期間は、令和 8 年 2 月 16 日月曜日～3 月 16 日月曜日です。

詳細は、国税庁のホームページを確認してください。

会社で年末調整ができなかった方や医療費控除の還付申告がある方は、忘れずに手続きをしてください。

#### 【国税庁】

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/qa/02.htm>

### 高次脳機能障害者支援法

2025 年 12 月 16 日に高次脳機能障害者支援法が成立し、2026 年 4 月 1 日より施行されます。

この法律は、高次脳機能障害者の自立と社会参加を促進することを目的としています。

横浜市には、新横浜にある横浜市総合リハビリテーションセンター内に「高次脳機能障害支援センター」が設置されています。ホームページをチェックしてみてください。

#### 【高次脳機能障害支援センター】

<http://www.yokohama-rf.jp/center/higherbrain.html>

～ほっとひとこと～

今年は新しいことへ挑戦してみようかと、何か楽しいことはないかと模索中です。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

