

7月のお知らせ

来所される皆さまへ

これまで、当センターでの面談の際には、マスクの着用にご協力をお願いしておりましたが、本年4月より、マスクの着用は個人の判断にお任せしております。これまでマスクの着用にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。皆さまのご理解とご協力のおかげで、安心してセンターを運営することができました。本当にありがとうございました。

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

横浜府市神奈川区神奈川 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)

夏を元気に過ごしましょう



本格的な夏を迎え、暑い日が続く季節となりました。気温や湿度が高い時期は、体調を崩しやすく、疲れもたまりやすくなります。お仕事や就労準備においては、まず体調を整えることが何より大切です。こまめな水分補給や十分な休養を心がけ、無理のないペースでお過ごしください。皆さまが元気に夏を乗り越えられるよう、センターでも引き続きサポートしてまいります。

7月から変わること



7月から、障害者の法定雇用率が引き上げられます。法定雇用率とは、企業が一定の割合以上、障害のある方を雇用することを定めた制度です。雇用率については3月号のお知らせでご紹介しています。今回の見直しにより、障害者雇用への取り組みがさらに進み、働く機会が広がることが期待されています。センターでは、これからも皆さん一人ひとりの就職や、安心して働き続けられるよう職場定着の支援を行ってまいります。就職や仕事について気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

●夏の体調管理のポイント



夏は、暑さによる疲れや睡眠不足、食欲の低下などが起こりやすい季節です。体調を保つためには、「こまめに水分をとる」「室温を調整する」「外出時に帽子を使う」「疲れを感じたら早めに休む」など、小さな習慣の積み重ねが大切です。すべてを完璧に行う必要はありません。できることから少しずつ取り入れ、自分のペースで続けていきましょう。

～ ほっとひとこと ～



夏の食べ物といえば、私はスイカです。そうめんやとうもろこし、かき氷など、夏のおいしい食べ物はたくさんありますが、よく冷えたスイカを食べると、「夏が来たなあ」と感じます。好きな食べ物や季節ならではの楽しみがあると、暑い日も少し楽しく過ごせるような気がします。皆さんにも、「これを食べると夏を感じる」「これを食べると元気が出る」という夏の食べ物はありますか。(T.T)