２０２２年秋号

あえーる通信

VOL. 04

11/19（土）介護・保育・福祉の就職相談会

対面なので
現場で働く人の声が直接聞ける！

11月19日（土）、岩手産業文化センター（ツガワ未来館アピオ）にて「介護・保育・福祉の就職相談会」を開催します。

県内の福祉事業所33か所が出展します。求職者の方々の疑問や質問に対し、現場で働く職員が丁寧に説明します。

福祉分野への就職を目指す学生さん、資格はあるけどブランクがあって不安に感じている方、他業種からの転職を考えている方、体力面を考慮しパートで働きたい方など、福祉の仕事に関心がある方の参加大歓迎です！出展する事業所や詳しい申込方法は、岩手県福祉人材センターHPをご覧ください。

＜開催日＞11月19日（土）
＜時　間＞13時～16時（受付12時～）
＜会　場＞岩手産業文化センター　ツガワ未来館アピオ（滝沢市）
＜内　容＞事業所との個別面談、関係機関による情報提供
＜申込締切＞11月18日（金）
＜参加方法＞服装自由、履歴書不要、入退場自由
＜申込方法＞Googleフォーム、FAX、電話
＜そ の 他＞同会場内で、いわて就職マッチングフェアＶを併催

☜Googleでの申込みはコチラ

☜福祉人材センターHPはコチラ

社会福祉法人
岩手県社会福祉協議会
岩手県福祉人材センター

住所：盛岡市三本柳8地割1番3 ふれあいランド岩手2階
TEL：019-637-4522 / FAX：019-637-9612

▪▪▪▪▪▪▪ 知ってて役立つ 仕事＆健康情報 ▪▪▪▪▪▪▪

岩手県の最低賃金が **８５４円** になります！

岩手県の最低賃金が、令和4年10月20日から時間額**８５４円に改定**されます。

前年の821円から、**３３円アップ**します♪

なお、午後10時～午前5時に勤務する場合は、深夜割増25%が加算され、1,068円となります。

最低賃金は、会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人と雇う人のためのルールです。最低賃金は、都道府県ごとに毎年見直され、年齢や働き方の違いにかかわらず、すべての労働者に適用されます。

なお、中小企業事業者に対して、賃金引上げを支援する「業務改善助成金」があります。設備投資などを行った場合、支給の要件に応じてその費用の一部が助成されます。

詳しくは、専門家が無料で相談に応じる「働き方改革推進支援センター」にご相談ください。

～夏の間に溜まった疲れを解消～ **カラダを整え快適に♪**

秋になり涼しくなってきたにもかかわらず不調が続いているなら、ひょっとして「秋バテ」かもしれません。秋バテとは、夏の疲れが溜まることで自律神経が乱れ、体調不良が長引くことです。次の症状が1～2週間続き、3個以上当てはまると秋バテの可能性が・・・(^^;)

- □ 食欲がない
- □ 胃がもたれた感じがする
- □ 疲れやすい
- □ 体がだるい
- □ 立ちくらみがある
- □ めまいがある
- □ 頭がボーっとする、頭が重い、頭が痛い
- □ なかなか寝られない
- □ 朝が起きられない
- □ 肩こりがひどい

＜秋バテの主な原因＞

①猛暑疲れ→夏の疲れが体内に蓄積
②寒暖差→体温調節機能の低下
③気圧の変化→だるい・重いの原因
④真夏と同じような生活習慣→体の冷え
⑤湿度の低下→肌の機能低下
⑥水分不足→血液ドロドロ・疲れやすくなる

＜対処法＞

①湯船につかる
②十分な睡眠
③適度な運動
④バランスの良い食事／温かい料理、旬の食材
→鮭（消化・吸収が良い良質なたんぱく質）
→さつま芋（腸の働きを活発にする）
→梨（疲労回復が期待できる酸が豊富）

Vol.4　2022年10月14日発行