

こんにちは！横浜東部就労支援センターです！登録者のみなさまにセンターからのお知らせをお伝えします。



## 7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ます。

☆来所時の検温と手指消毒  
※37.5℃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)

## 今年の夏も暑くなりそうです 熱中症に注意しましょう！

シロクマはどんな  
対策をしているかな？



梅雨や夏の暑さで、心や体の疲れもたまりがちです。仕事を続けていくために、自分に合ったセルフケアを身に付けることも大切です。以下、厚生労働省のホームページにアクセスして参考にしてみてくださいね。[働く方へ | こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](#)

X(旧 Twitter)のアカウントもあります @kokoronomimi

働く人のメンタルヘルス・ポータル **こころの耳**

[働く方へ](#)

### セルフケア

**NEW**

**5**

5分研修  
こころの耳  
5分研修シリーズ

eラーニングで学ぶ  
15分でわかる  
働く人の睡眠と健康

**POSITIVE SHARING**

ポジシェア  
やってみよう・教えよう  
疲れやストレスと前向きに  
付き合うコツ

セルフケアについて、わかりやすく楽しい動画がいっぱい！

ほっとひとこと

「夏と言えば・・・？」みなさんは何を思い浮かべますか？  
暑さに負けずに、楽しい夏をすごしてくださいね！H.H

