

ジョブサポ通信 2月号



仙台市青葉区旭ヶ丘 3 丁目 6-12 フォレスト旭ヶ丘 T101

電話 022-725-7075

メール jobsupport-you@jinzai-s.co.jp



早いものでもう 2 月です。日も刻々と長くなって春が待ち遠しい時期となってきました。今年の今頃は開設の準備真っ只中でバタバタと動いていたことを思い出します。利用していただく方が増えるにつれて変化をしながら営業しております。今後もより良い環境で過ごしていただけるよう、環境面や支援の面両側から考え、行動していきたいと思ひます。



無料試食会!!

好評をいただいている、昼食無料試食会を 2 月も実施致します。完全予約制になりますので、まずはお問い合わせいただければと思います。営業日はすべて対応致します。

※おひとり様 1 回の体験となります。

予約先：022-725-7075



こわいけど知りたい...

自分の心をこっそり探る

心理テスト



監修：心理アナリスト
しじょう
四条さやか先生

ふと見ると駐車場に**一台の車**が止まっています。**この車はこの後どうする**と思いますか？ 一番ピンと来たものを選んでみてください。



A しばらく待っていて、人を乗せて去る

B 運転手が乗り込み、すぐ出ていく

C 人を降ろしてすぐに自分の家に戻る

D 運転手が降り、数日間駐車しておく

「診断結果」は他のページに載っています



テーマ 甘味処 すずや

今年も大好きな食べ歩きをして皆さんにおいしいお店を紹介していきたいと思います。今年初はお餅！このお店は店内も店員さんも可愛くてつつい長居をしてしまいそうなお店です。おすすめはお餅、とっても柔らかく何個でもいただけます!!お餅好きにはたまらないと思います。他にはぜんざい、最中もありますので是非ご賞味ください。



支援員:佐藤

テーマ 食事の支度

こんにちは。働くお母さんの藤村です。突然ですが、皆さんはご飯の支度はどうしてますか？夜ご飯は怒涛の忙しさですよ？時短で料理ができるように最後の工程の手前まで1週間分を週末に仕込みます。うちは主人が弁当持ちなので、副菜のストックが欠かせません。週末は買い物と仕込みで1日がつぶれます。まるで飲食店。(笑)



支援員:藤村

テーマ: 節分

2月と言えば「節分」ですね(^_^)私も毎年鬼の役で、子どもと嫁に豆を投げられ、寒空の下外に出されています(笑)。外に出されるのは、しんどいですが、これも親(パパ)としての役目かと。イベントが終われば、みんなで豆を食べる!!

歳の数ではなく、あるだけ全部食べます。(笑)子どもも豆が好きなので。皆さんも、「節分」楽しんでくださいね🍵



支援員:小泉

テーマ: 香りのよい花

お正月あたりから私の好きな香りのよい花が花屋に出してきました。私の好きな花は日本水仙にフリージア、ロウ梅などです。部屋に飾ってあると、帰宅した時フワリとよい香りがむかえてくれ、心がふわっと癒されます。



支援員:佐藤貴

ジョブサポ利用のメリット

- ・無料送迎あり(就B)
- ・皆勤手当 5,000 円(就B・移行)
- ・資格取得手当 5,000 円(移行)
- ・駅から近い徒歩 8 分
- ・昼食 225 円(種類豊富)

2月

日	月	火	水	木	金	土	休み 午前 利用
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						

A やる気度は、まあまあ高いようです。パワーがあり、任されたことや始めたことにベストを尽くせるはず。特に、仲間と一緒にやることでは、周りから刺激を受けてがんばれそうです。

B やる気度は、マックス。何かに挑戦したい、新しいことを始めたい、と言う気持ちが強くなっています。あえて難しいことに挑戦してみると、大きな結果を残すことができる予感です。

心理テスト の診断結果

このテストでは、
「あなたの今のやる気度」
を知ることができます。

C やる気度は、やや低め。現状に満足して、あまり状況を変えるような行動を取りたくない気持ちがあるようです。受け身の時期ですが、やりたいことができたなら本気を出せばうまくいくでしょう。

D やる気度は、かなり低下気味です。お疲れモードで、しばらくはゆっくりしたい気持ちが強くなっているのかもしれない。今後のための充電期間と割り切り、のんびり英気を養いましょう。

健康生活を送るための

冬は特に辛い!

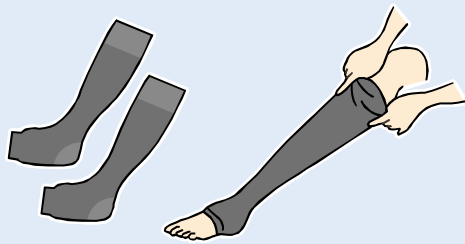
お役立ちメモ

や かん ひん によ
夜間頻尿のセルフケア

「夜間に排尿のため1回以上起きなければならない状態」のことを**夜間頻尿**と言います。特に冬場は寒くてトイレに起きるのは辛いうえ、回数が2度3度と増えると睡眠に支障が及びます。夜間頻尿は「年だから仕方ない」「病院に行くほどでもない」とそのままにしがちですが、まずは**夜間頻尿のセルフケア**を試してみたいかがでしょうか?

セルフケア①むくみ

夜間頻尿の原因のひとつとして挙げられるのが**むくみ**です。下半身の**筋肉が衰えたり、心臓や腎臓の機能が低下**すると、下半身に水分がたまり、むくんでしまいます。その状態で横になると**下半身にたまった水分が血管内に取り込まれ、最終的には尿**となり夜間にトイレに行きたくなくなってしまいます。むくみを解消するには、右のようなケアを行ってみましょう!

たんせい
弾性ストッキングの着用

「弾性ストッキング」とは、脚に圧をかけてむくみを解消することができる靴下のようなものです。これを**朝～夕方**の間にはくことで、下半身に水分がたまるのを予防します。おすすめは、締め付ける面積が少ない**ハイソックスタイプ**で、ドラッグストアなどで購入することができます。

足上げ

30分以上キープ

就寝の3~4時間前



下半身にたまった水分を戻す「足上げ」を毎日行ってみましょう。仰向けになり、イスの座面に足を上げたまま30分以上キープします。テレビなどを見ながら気軽に行ってみましょう。クッションや座布団を重ねて足先を**10~15cm**上げる程度でも構いません

セルフケア②ツボ

ひにょうきけい
泌尿器系の不調に効果的なツボをご紹介します。

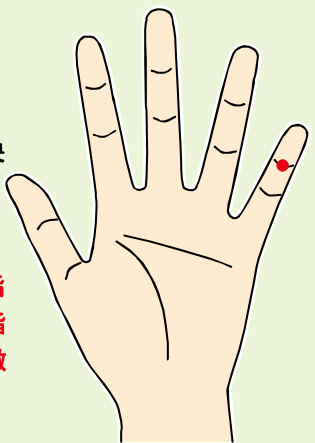
じんけつ
腎穴

位置

小指の第一関節の中央にあります。

やり方

ツボに反対の手の**親指の腹**を当て、**人さし指と挟むようにして刺激**してください。

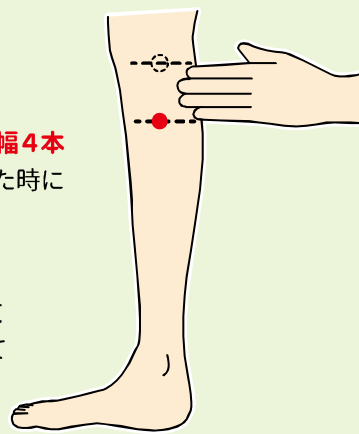
いんりょうせん
陰陵泉

位置

ひざの内側のくぼみから、**指幅4本分下**にあるツボです。押した時に痛みが響く感覚があります。

やり方

両手の**親指の腹**をツボに重ね、心地よい強さで刺激してください。



セルフケア③食事

体の中に水分を貯めこまないように、**夕方以降**は**水分の摂取を控えめ**にしたり、水分の多い**生野菜サラダ**や**果物**は**夕食時ではなく日中に食べる**ようにしましょう。また、**カフェインを含む飲み物**（コーヒー、紅茶、緑茶など）や**アルコール**（お酒類など）は**利尿作用**があるため、**夕方以降は飲む量を調節**しましょう。また、**塩分**の摂りすぎにもご注意ください。塩分を多く摂ると、のどがかわいて水分が欲しくなり、さらなるむくみの原因になります。



夜間にトイレで起きる回数が多く生活に支障をきたすようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。



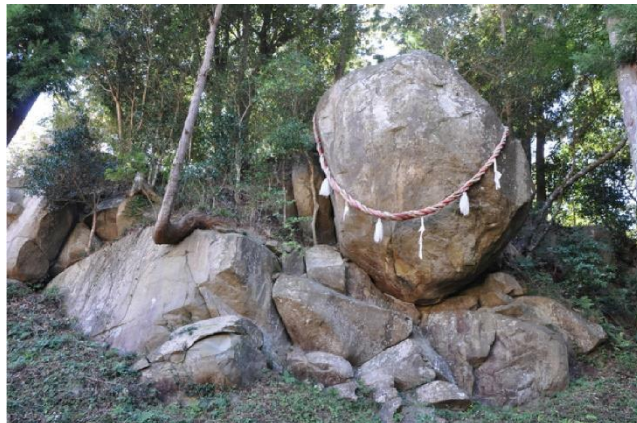
運気アップ! 全国のパワースポット探訪

受験生に
大人気!

落ちそうで落ちない巨岩

「釣石神社」(宮城県)

受験シーズン真っ只中、受験生もそのご家族も今までの努力が実るように「最後は神頼み!」したいところではないでしょうか。そんな**受験生たちに大人気のパワースポット**が「釣石神社」の巨岩です。この巨岩は「今にも落ちてきそう!」と心配になるほどの急峻な山肌にあるにもかかわらず、幾度という災害にも落ちることなく耐えてきました。“**落ちない=合格**”を連想させることから、近年受験生の聖地として有名になったそうです。また、「釣石神社」の“釣”の字にちなみ「豊漁」を祈願したり、岩が**亀の頭に似ている**ということから「長寿」にあやかろうと訪れる人も多いとのこと。



季節の
薫りを食卓に

四季折々の
行事食レシピ

おいなりさん

栄養価(1人分)

エネルギー…616kcal 塩分…2.9g
たんぱく質…26.9g



材料(4人分)

油揚げ(長方形) …… 8枚
塩鮭(甘塩) …… 2切れ
しその葉 …… 10枚
① 昆布(5cm×5cm) …… 1枚
② 水 …… 300cc
③ 砂糖 …… 大さじ2
④ 濃口しょうゆ …… 大さじ2
⑤ 酢 …… 40cc
⑥ 砂糖 …… 10g
⑦ 塩 …… 小さじ1/2
硬めに炊いたごはん …… 2合分
ごま …… 大さじ2

作り方

- 油揚げは半分に切って湯通しする。塩鮭は焼いて皮と骨を除いてほぐす。しその葉はせん切りにする。
- 鍋に油揚げと①を入れて落し蓋をし、汁気がなくなるまで煮る。粗熱が取れたら袋状にする。
- 耐熱の器に②を入れて電子レンジ(600W)で20秒ほど加熱して砂糖を溶かす。
- 硬めに炊いたごはん、③の塩鮭・しその葉・④・ごまを混ぜ、⑤に詰めて皿に盛る。

ワンポイント

旧暦で2月最初の午の日を**初午**と呼び、この日に「**おいなりさん**」を食べる風習があります。農耕を司る神様として知られている**稲荷大明神**(お稲荷さん)が京都の伏見稲荷大社に舞い降りた日と考えられているからです。今年の初午は**2月10日**ですので、ぜひ作ってみてください。