

## 障碍社通信

### 株式会社障碍社 パーソナルアシスタント相模原 10周年記念食事会

5月29日(日)にパーソナルアシスタント町田にて、記念の食事会を開催いたしました。コロナ禍ということもあり、ユーザスタッフの皆様には記念品を贈らせていただき、事務局スタッフのメンバーと浅沼屋さんのチームだけで行わせていただきました。代表取締役の安藤が写真を沢山撮っておりましたので5枚ほど掲載させていただきます。

これからも相模原事務局スタッフ一同、頑張ってお参りますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。





## 梅雨時期の体調不良

6月といえば梅雨の時期ですね。雨が多くて何となく気分がどんよりしたり、蒸し暑くてイライラしたりと苦手な方も多い時期かと思います。車椅子の場合は、雨が多いと外出するにも大変ですよ。

湿度が高くジメジメとした日が続く梅雨時期は、カビや食中毒の原因になる菌の増殖に注意が必要です。また、天気が不安定で気圧や気温の変化が激しいこの時期は、体調も崩しやすくなります。

### ●梅雨時期の体調不良の原因

#### 1. 自律神経の乱れ

梅雨の時期は気圧や気温の変化が激しく、自律神経のバランスが乱れがちです。自律神経が乱れることにより、全身の不調に繋がります。

#### 2. 湿気

空気中の湿度が高くなると、発汗機能が乱れて余計な水分が体内に溜まってしまいます。そうするとむくみやだるさの原因になったり、気温によっては熱中症を引き起こしやすくなったりします。

#### 3. 日照不足

日光を浴びるとビタミンDやセロトニンが分泌されます。これらの物質が不足すると、鬱の症状が出やすくなるといわれています。梅雨時期は曇りや雨の日が多くビタミンDやセロトニンが不足するため、精神面の不調にも注意が必要です。

これらの不調は規則正しい生活をする、除湿器の使用や換気により湿度を下げる、適度な運動をするなどして軽減できる場合もあります。体調が悪いと感じる方は、一度ご自身の生活を見直してみてもいいでしょうか。

## 相談窓口のご案内です

障害社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

## Facebook、Instagram のご紹介です

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願いいたします。下記のQRコードを読み取りご覧ください。



## 求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 [nishiwaki@shogaisha.co.jp](mailto:nishiwaki@shogaisha.co.jp)

高橋 [takahashi@shogaisha.co.jp](mailto:takahashi@shogaisha.co.jp)

江良 [era@shogaisha.co.jp](mailto:era@shogaisha.co.jp)

高松 [takamatsu@shogaisha.co.jp](mailto:takamatsu@shogaisha.co.jp)