



令和4年秋開始接種についてのお知らせ
(オミクロン株対応2価ワクチンの接種)厚生労働省HP

フロレテフロレス

～花よ 花開け～



薔薇 (バラ)

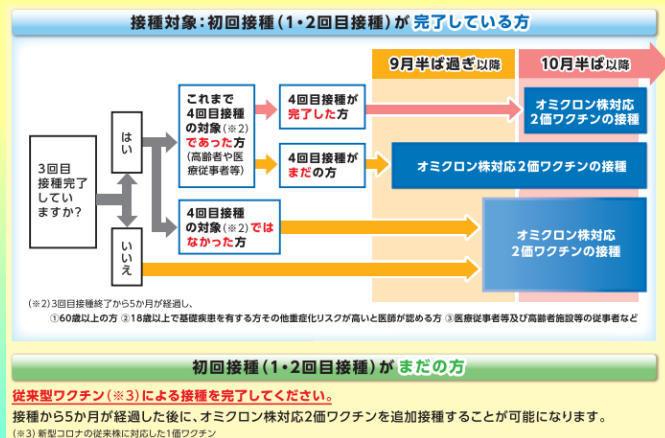
花言葉: 「愛情」「純潔」「上品」
※バラは色ごとに花言葉があります

▶ TABLE OF CONTENTS ◀

- 1 お知らせ
- 2 ビジネス/LIFE
- 3 今月の話題

接種が受けられる時期

接種を行う期間は、令和4年9月20日から令和5年(2023年)3月31日までです。



接種の対象

令和4年秋開始接種の対象は、以下を全て満たす方全員です。

- 12歳以上の方
- 追加接種(3回目又は4回目)の実施の有無にかかわらず、日本国内で少なくとも初回接種(1回目・2回目)が完了している方又はそれに相当する接種が完了している方
- 前回の接種から、一定期間が経過した方

オミクロン株対応2価ワクチン	1・2回目接種対象者	3回目以降の接種対象者		
ファイザー社ワクチン	×(使用不可)	12歳以上	12歳以上 ○	18歳以上 ○
モデルナ社ワクチン	×(使用不可)	18歳以上	×	○

■ 2022年9月時点では、オミクロン株対応2価ワクチンは、11歳以下は接種対象となりません。



秋も深まり“ぬくぬく”できるあったい毛布が恋しい季節となりました。今年の紅葉はきれいかなぁ～と少しだけ気持ちにも余裕もできました2022年の秋、海外からの観光客入国緩和・解除や全国旅行支援も始まり、年末に向けて世の中がどんどん動いてきましたね。
皆さんも引き続き感染予防を継続いただきながら、どうぞ楽しい“秋”を見つけてくださいね♪
今月もどうぞよろしくお願ひ致します。

詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせ下さい。



10月に入ると一気に秋が深まりひんやり感が増えますね。どうぞ体調管理には十分お気をつけてください!



今月も感染予防対策! 万全にしましょう。

TRICK OR TREAT

オネスティオフィスサポートは、厳しいコロナ禍を乗り越え、皆さんと共に新しい第17期を迎えられましたこと、心より誇りに思い、また、心より感謝申し上げます。世の中は変化し新しい時代がやってきました。これからは“変化”を恐れず臆せず“適応”の選択を繰り返して参りたいと思います。今月も皆さんのご活躍を心の支え・励みに社員一同一生懸命努めます。どうぞよろしくお願ひ致します。スタッフ一同

♪ 今月のお知らせ ♪

社会保険料「算定基礎」について

年に一度、4月~6月分給与の平均額に応じて健康保険・厚生年金の等級の見直しが実施されます(算定基礎)。これに伴い、保険料に変更が生じている場合がありますので、給与明細書にてご確認をお願いします。

オネスティ緊急時の連絡方法

通勤途上や急な体調不良他、緊急連絡は…

- ☆営業時間中：①会社7ア-7カ7ス、②担当営業携帯
- ③派遣先企業担当様宛

☆営業時間外：①担当営業携帯、②専用メールstaff-honesty@honesty.co.jp へお願いします!

年末調整「スケジュール」

年末調整実施対象者の方は…

11月就業スタッフの皆さんとなります

年末調整のご案内の発送スケジュールは“11月上旬”です

ご準備・提出必要書類(ご準備ください)

- ・各種保険控除証明書
- ・年金・国保支払い通知書
- ・前職源泉徴収票
- ・その他住宅ローン借入金証明書等

< ビジネス >

2022年卒 就活川柳・採用川柳

<HR総研・審査員寸評>

最優秀賞

最終で 初の対面 意気込めど
いきなり役員 何も話せず

今や主流となるオンライン面接の入念な対策も奏功し、ついに最終面接まで到達したが、そこで不意打ちの「対面での最終面接」。さぞかし戸惑い緊張し、いつもの力を発揮しづらい状況にもどかしさを感じたことだろう。「最終」と「初」という相対する単語を並べることで、作者の心の訴えが見事に表現された秀逸な作品である。今年是最終面接だけは対面で実施した企業が急増しており、同じ境遇の学生が他にもわんさといはず。きっと多くの共感を生む作品になっているはずだ。



優秀賞 落ち続け 頭によぎる YouTuber

面接に落ち続けて終わりの見えない就活を続けることで、自分の将来に不安を募らせる中、現実逃避を始めたくなるほどの作者の苦しみを、「YouTuber」という現実逃避の象徴と思われるがちな職業を出すことで、端的に表現されている。作者が望む「好きなことで生きていく」ということは、ある意味では幸せとも思えるが、好きなことが仕事になる辛さもあるだろう。大好きなYouTubeで気分転換しながら、悔いを残さない就職活動にしてほしい。

<佳作> 厳選

- 「WEB面接 ラグがある度 揺らぐ未来」
- 「印象派 傍目はまるで YouTuber 」
- 「オンとオフ 切り替え忘れる WEB面接」
- 「平熱で 熱意伝える 面接日」
- 「書類落ち 最終で落ち 皆同じ 友も自分も 同じ期待値」
- 「気を付けて 名前の表示 ニックネーム」

< Life 眠り雑学 >

睡眠の秋?!心地のよい眠りを誘う季節が到来!良質な眠りを得るための雑学をご紹介します♪

規則正しい生活

睡眠は生活習慣のひとつです、質の良い睡眠を得るためにも起床・食事・就寝と規則正しい生活を送ることが大事ですね!

運動習慣を持つ

速歩や軽いランニングなどの運動習慣を持つことで寝つきがよくなり深い睡眠が得られるようになります。運動は寝る3時間くらい前の夕方から夜にかけて行うと一時的に上がった脳の温度が寝床に入る頃には下がりますスムーズな睡眠につながります。寝る直前の激しい運動は身体が興奮してしまうのでNG!です。

就寝2~3時間前入浴

入浴は体温を一時的に上げるので運動と同じように寝つきを良くし深い睡眠を得る効果があります。38度のぬるま湯では25~30分の入浴、42度の熱めのお湯では5分程度入浴、または約40度のお湯で半身浴するのがオススメ。体調や好みに合わせた入浴スタイルを選びましょう。

朝、起床後に光を浴びる

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びると24時間よりも長い周期の体内時計のズレをリセットします。夜は家の照明の光でも浴びると体内時計が遅れてしまうのです。夜の照明はひかえめにし朝起きたら先ず!カーテンを開けて自然の光を浴びましょう。

食生活

朝食はしっかりとって日中に活動するためのエネルギーを補給しましょう。寝る前に食事をとると消化活動で睡眠が妨げられるので控え規則正しい生活を送りましょう。寝る前のカフェイン摂取や喫煙は覚醒作用があり、また、アルコール摂取は眠りが浅くなるのでお勧めできません。

昼寝を有効に利用する

午後に眠気がある場合、15分程度の昼寝をすることで夜によく眠れるようになります。お昼休憩等に試してみてください!

室内環境を整える

室内の温度・湿度が季節に応じて適切に保たれていること、静かで暗い環境が質の良い睡眠をもたらします。寝床の中の温度は33℃前後、湿度は50%前後、睡眠を邪魔しない光と音の刺激の程度の環境を整えましょう。

よく眠れる寝具を選ぶ

深い眠りを保つために身体は就寝時も発汗しています。吸湿、放湿性がよく、保温性の良い寝具を選びましょう。敷布団やマットは適度に硬く身体が沈み込みすぎないもの、掛布団は身体にフィットしやすく軽いものを選びましょう。枕は首や肩への負担が少ない自分にあった硬さ高さで安定感のあるものがよいでしょう。

1日3分のベッドストレッチ

さあ、寝よう!…とその前に、ベッドの上で3分間ストレッチ!是非お試しください。

1日3分のストレッチでコントロール



今秋、ぐっすり眠る 幸せを感じましょう! 深くよく眠る ヒント、教えます

