



ハロウィンの起源と意味

秋のイベントとして日本でもすっかり定着したハロウィン。その起源は、古代ヨーロッパ、紀元前のケルト民族にまでさかのぼります。古代ケルトでは11月1日が新年で、大晦日にあたる10月31日から秋の収穫物を集めた盛大なお祭りが開かれました。また、この日は死後の世界との扉が開き、先祖の霊が戻ってくるとともに、悪霊や魔女、さまよえる魂などもやってきて作物や家畜を荒らし、子どもをさらうとも言われていました。そのため、悪霊から身を守るべく、悪魔や魔女の格好をすることで仲間だと思わせていたことが、ハロウィンの仮装のはじまりなのです。ケルト民族は後にキリスト教化していきますが、収穫祭の習慣は続けられ、キリスト教会が11月1日を「諸聖人の日」を意味する「All Hallo」と定めたことから、その前夜の意味の「All Hallo Eve」が転じて、ハロウィンと呼ばれるようになったといわれています。



ハロウィングルメ

アメリカでは「マカロニチーズ」「パンプキンパイ」「デビルエッグ」「キャンディコーン」などがよく食べられます。かぼちゃを使ったパンプキンパイのほか、ハロウィン用に開発されたお菓子キャンディーコーンを食べるあたりがアメリカらしいです。ハロウィンらしいメニューを作ってみても楽しめそうですね。



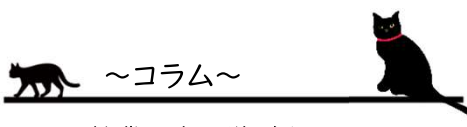
フロレテ フロレス

～花よ 花開け～



ダリア

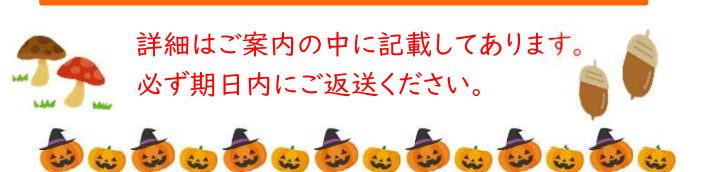
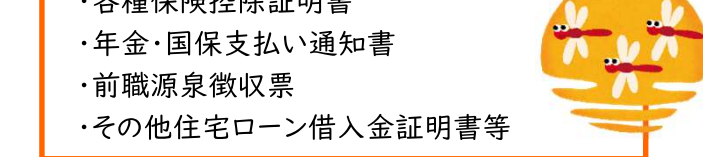
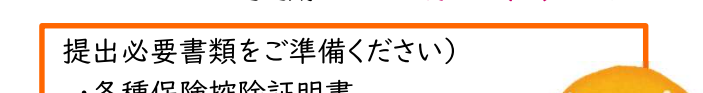
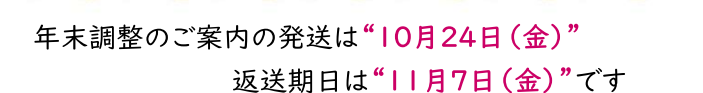
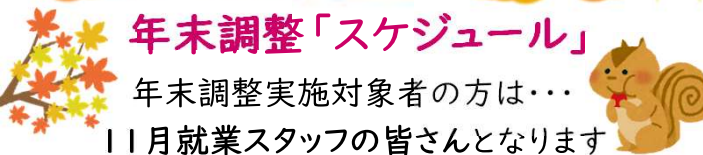
花言葉:「優雅・気品・栄華・威厳」



日々のご就業お疲れ様です。
秋風が心地よい季節となりましたね。どうぞお体を大切にお過ごしください。

～TABLE OF CONTENTS～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題



Business

労働基準法

「労働基準法とは」
労働者に適用される労働条件の最低ラインを定めた法律です。使用者による不当な搾取を防ぎ、労働者が人たるに値する生活を営むために必要な収入を確保することを目的としています。
労働基準法には、主に以下の事項に関するルールが定められています。

- ① 労働条件の明示
 - ② 解雇の予告・解雇予告手当
 - ③ 賃金
 - ④ 労働時間
 - ⑤ 休憩
 - ⑥ 休日
 - ⑦ 時間外労働等
 - ⑧ 年次有給休暇
- 企業は、正しく理解し定められたルールを遵守しなければなりません。



「法定労働時間」
原則として「1日8時間・週40時間」とされています。

「休憩に関するルール」
・労働時間が6時間を超える場合 → 45分以上
・労働時間が8時間を超える場合 → 1時間以上

休憩時間は一斉に与えるのが原則ですが、労使協定を締結すれば分散付与も認められます

「休日に関するルール」
毎週1回以上または4週間に4日以上の日を「法定休日」といいます。法定休日以外の休日を「法定外休日」といいます。法定外休日は休日労働ではなく、法定内残業（割増なし）または時間外労働（割増率25%以上）として取り扱われます。

「時間外労働・休日労働・深夜労働の割増賃金」
① 時間外労働・・・法定労働時間外の労働
割増率25%以上（月60時間を超える部分は50%以上）

② 休日労働
割増率35%以上
③ 深夜労働
割増率25%以上

法定労働時間を超えて時間外労働（残業）をする場合には、労働基準法第36条に基づく労使協定（36協定）の締結が必要であり、オネスティでは届出をしております。

Life

食欲の秋

「食欲の秋」の由来
「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だと言われています。今は違いますが、昔はビニールハウス栽培が行われていなかったため、収穫した野菜は旬の時期にしか食べることはできませんでした。収穫物の多い秋は、他の季節よりもたくさん食べ物があつたため、「食欲の秋」と呼ばれるようになったようです。実りの秋と言われるように、9月～11月は栗やサツマイモ、ブドウや梨などたくさんの食材が旬を迎えるようになります。美味しい食材が出回る季節。旬の味覚を楽しみましょう。



秋の果物と野菜	ごぼう	松茸	アキサバ
・梨	・銀杏	・しめじ	・秋鮭
・柿	・かぼちゃ	・なす	・アジ
・栗	・さつまいも	・チンゲン菜	・まいたけ
・みかん	・れんこん	・にんじん	・きくらげ
・ぶどう	・さといも	・玉ねぎ	・サンマ
・イチジク	・じゃがいも	・しいたけ	・牡蛎
・リンゴ			



「食欲の秋だねー」
「食べ過ぎに注意」
単純に食べすぎると太ります。これは季節にかかわらず起こりうる状態です。ただ体重が若干増えるだけであれば問題ないですが、メタボリックシンドローム状態にまでなってしまうと健康リスクが発生してしまいます。消化機能が衰えると、まず、食事から十分な栄養分を摂ることができなくなります。一日3食きちんと食べているにもかかわらず、エネルギー不足になってしまうのです。そうすると、疲れやすくなったり、体がだるくなったり、肌や髪のコンディションが悪くなったりするので注意が必要です。



「食べ過ぎた時」
美味しいものはつい食べ過ぎてしまうものです。食べ過ぎた次の日にできる対応方法をご紹介します。
・朝は起きたらすぐぬるま湯か水を一杯飲んで、胃腸を動かしましょう。朝食はフルーツや発酵食品を取ってミネラルを補充し、腸内環境を整えることを意識しましょう。
・昼はなるべく体を動かしてエネルギーを消費しつつ、こまめな水分補給をしましょう。水分が不足してしまうと代謝が落ちてしまいます。1日に1.5～2リットルは水分を取りましょう。そして間食は控えましょう。
・夕食は炭水化物を控えてタンパク質を多めに摂取しましょう。そして、ゆっくりと入浴して十分な睡眠を取って休息をしましょう。