

よこはませいぶしゅうろうしえん 横濱西部就労支援センター 通信

だいごう
第22号

はっこう
発行

しゃかいふくしほうじんどうあいかい 横濱西部就労支援センター
社会福祉法人同愛会

〒241-0835 横浜市旭区柏町 36-15 柏ハーモニビル 202

Tel 045 (390) 3119 Fax 045 (390) 3129



みな あつ 暑くてムシムシする中で体調を整えるのは大変ですが、いかがお過ごしでしょうか。

しんがた 新型コロナウイルスの影響で外に出るのにはマスクは欠かせず、人との距離も気になってしまう日々ではないでしょうか。

こんかい 今回は、そんな毎日を送っている方に、少しでも気分転換をと思い、お家でできる簡単ヨガをご紹介します。

テレビを見ている合間や家事でひといきつきたい時、仕事の後などいつでも出来る簡単ヨガです。

ポーズにこだわらず、自分の心地よい体勢で問題なしです。ぜひ、やってみてください！！

☆合掌のポーズ☆



①あぐらをかきます(足の裏を合わせて座るのでも ok です)

②両手は胸の前で手のひらを合わせて合掌します

③姿勢を伸ばして

④深呼吸をします 3~4回深呼吸を繰り返しましょう

肩の力は抜いて～ 表情は優しい顔で～

☆猫の伸びのポーズ☆ 肩こりの方にオススメ！



①よつんばいになります

②両手を前において、床にパタッとつけます

③おでこを床につけて

④この体勢で大きく深呼吸します

背中(せなか)の伸びを感じて～



☆犬のポーズ☆ 頭を下にするので落ち着く作用があります！



- ① 先ほどの猫のポーズからゆっくりと膝を戻し、足をのばします
- ② お尻を頂点に、手の平と足の裏全体にバランスよく体重をかけます
- ③ 目線は足の方をみて、首を楽にしてください
- ④ そのまま10秒キープします
呼吸はしっかりしてくださいね

☆英雄のポーズ☆ 全身に効果あり！特に下半身が気になる方にオススメ！



- ① アキレス腱を伸ばすポーズをします
- ② 腕をピンと伸ばし、天井に向けて指を伸ばします
- ③ 前の方の膝を曲げて、状態を低くしていきます(無理しないで大丈夫！)
- ④ その姿勢のまま深呼吸を3~4回します
(吐くときに足の伸びを意識してみてください)

☆しかばねのポーズ☆



これは簡単！ただ寝るだけです。
深呼吸してください。目をつむりたい人は目をつぶっても大丈夫です。
心臓の音がゆっくりになっている感じ、わかりますか？

せっかくなので、自分の身体を意識してみましょう。
足の力を抜いて～ お腹の力を抜いて～ 腕の力を抜いて～

全身の力が抜けて、体を地球に委ねるような感覚になってきたら、ヨガ成功者です！！日頃の疲れを忘れ、ゆっくり休みましょう。



お疲れ様でした。ナマステ～

【社会保険制度の適応範囲】

ここでは、働いている皆さまに社会保険のことについてお知らせをします。
現在、週の所定労働時間および月の所定労働時間が正社員の4分の3以上である場合、パートやアルバイトであっても社会保険の対象とされていますが、次のページの表の条件に当てはまる場合も「短時間労働者」として社会保険の対象とされます。



しゃかいほけん てきようはんいかくだい ようけん
社会保険の適用範囲拡大の5つの要件

- ① しゅう しよていうどうじかん じかんいじょう
週の所定労働時間が20時間以上
- ② ほうしゆう げつがく えんいじょう
報酬の月額が88,000円以上
- ③ けいぞく ねんいじょうこよう み こ
継続して1年以上雇用見込み
- ④ がくせい
学生でないこと
- ⑤ にんいじょう じぎょうしよ
501人以上の事業所であること



じようき ようけん
 上記の5つの要件すべてにあてはまると社会保険への加入対象者となります。

ねん がつ かいせい
 2022年10月からの改正は2つです。

ねん つき かいせい
<2022年10月からの改正>

とくていてきようじぎょうしよ ようけん たんじかんろうどうしや てきようようけん い か か
 特定適用事業所の要件、および短時間労働者の適用要件が以下のように変わります。

| | とくていてきようじぎょうしよ ようけん 特定適用事業所の要件 | たんじかんろうどうしや てきようようけん 短時間労働者の適用要件 |
|---------------|--|---------------------------------------|
| へんこうまえ 変更前 | ひ ほけんしや そうすう じょうじ にん こ じぎょうしよ 被保険者の総数が常時500人を超える事業所 | ねんいじょう こよう み こ 1年以上の雇用が見込まれていること |
| へんこうご 変更後 | ひ ほけんしや そうすう じょうじ にん こ じぎょうしよ 被保険者の総数が常時100人を超える事業所 | かげつ こ じぎょう み こ 2カ月を超えた雇用が見込まれていること |

ねん がつ かいせい
<2024年10月からの改正>

とくていてきようじぎょうしよ ようけん い か か
 特定適用事業所の要件が、以下のように変わります。

| | とくていてきようじぎょうしよ ようけん 特定適用事業所の要件 |
|---------------|--|
| へんこうまえ 変更前 | ひ ほけんしや そうすう じょうじ にん こ じぎょうしよ 被保険者の総数が常時100人を超える事業所 |
| へんこうご 変更後 | ひ ほけんしや そうすう じょうじ にん こ じぎょうしよ 被保険者の総数が常時50人を超える事業所 |



…とつらつらと記載いたしました、要するに社会保険に加入する会社が徐々に
 増えてきています。

げんざい めいこよう わり おお きぎょう はたら なた たいしやう
 現在は501名雇用の割と大きな企業で働いている方が対象でした。

しかし、これからは101名以上の会社、更に約2年後には51名以上の会社が
 たいしやう
 対象となります。

いまま ふうよう はい かねん こんごたいしやう ばあい
今まで扶養に入っていた方も、今後対象となってくる場合もあります。
ですので、心配な場合は会社にお問い合わせしてみるといいでしょう。

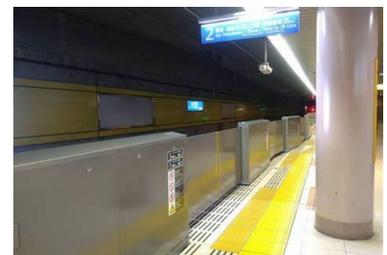
【親亡き後の勉強会 報告】



さくねんことし おこな おや な あと べんきやうかい どうがはいしん
昨年今年にかけて行いました、親亡き後の勉強会の動画配信は
ぶ じしゆりやう
無事終了いたしました。
コロナの状況もみつつ、勉強会や交流会等実施して行きたいと
おも じやうきやう べんきやうかい こくりゆうかいなどじっし い
思っております。その時には、皆さまにきちんとお知らせしますので、
もうしばらくお待ちください！！

【相鉄線 沿線情報】

ホームドアの設置に関して、皆さまご存知でしょうか。
あんぜんあんしん でんしゃ の そうてつせん せっち じゆんぴ
安全安心に電車に乗れるように、相鉄線でホームドアの設置の準備
をしております。



こんねんど みなみまき はら りよくえんとし やよいだい
今年度、南方騎が原・緑園都市・弥生台・いずみ野・いずみ中央に設置予定です。
こうじちゆう あぶ ちか かいてき つうきん でんしゃ たび
工事中は危ないので近づかないようにしてください。快適な通勤や電車の旅になることを願っております。



はじめまして。ご挨拶が遅くなりました。

4月より新しく職員になりました横井千尋と申します。

広報誌の記事を書かせて頂きました。就労継続支援A型事業所ダイヤ磯子で10

年程働いており、育児休業後に異動してまいりました。

子どもが小さい為、勤務時間を短めにさせて頂いております。

お仕事されている方、求職中の方のお役に立てるよう只今猛勉強中です。

微力ながら、皆さまのお力になれば幸いです。どうぞよろしくお願い致します。



「センター通信に載せてほしい記事がある！」などありましたら遠慮なくセンターまでご連絡ください！ よろしくお願いいいたします。

センター職員 一同