

「」 ～ひとり親家庭の自立をサポートする～

「■ YELLながさき メールマガジン Vol.211 2024.2.29 配信

「—————

このメールマガジンは、情報提供を希望する登録者のみなさま
及びスタッフが名刺交換をさせていただいた方へお送りしています。

「/」 「/」 「I N D E X」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」 「/」

・ 特 集……長崎で自分らしく働く

・ 3 月 の 予 定……YELLながさき定期法律相談

・ 編 集 後 記……2 月 29 日 ニンニクの日-にんにくの効果とは

■ 特 集—————

◆長崎で自分らしく働く

自分のこと×働くこと⇒「キャリア」について一緒に考えてみま
せんか？

Will(将来やりたいこと) Can(今できること) Must(やるべきこと)

《主な支援内容》

○自己分析○適正・適職診断○各種セミナーの実施○企業情報提供

○応募書類作成○就活カフェ(就職支援セミナー)○面接練習

○ビジネスマナー○体験型就活塾

※専門のキャリアコンサルタントがサポートします。

《キャリアコンサルタントと一緒に考えてアドバイスします》

○自分にどんな仕事に向いているのか知りたい

○自信を持って仕事を続けるためにキャリアアップしたい

○長崎にリターンするために地元企業の情報が欲しい

【キャリアカウンセリング】

職業経験や職業に対する興味などにより、あなたに合った職種やスキルアップの方向性についてアドバイスします。

○就職支援セミナー（事前予約制）

○パソコン利用

○書籍の閲覧・貸出（職業・就職関連図書）

★在職中の方でも利用できます。

★県内企業への就職支援（ご家族からの相談にも対応します。）

【利用方法】

≪来所相談≫個別カウンセリング（1回45分程度）

≪Web相談≫個別カウンセリング（1回45分程度）

≪電話相談≫1回20分

≪出張相談≫ミライ on 図書館（毎週水曜日）11時～17時

≪メール相談≫E-mail: ngs-jinnzai@lec.co.jp

※パソコン利用・書籍利用以外の相談業務は事前予約制です。

まずは、電話かメールで予約をして下さい。[TEL:095-801-4703](tel:095-801-4703)

【お問合せ先】

長崎県人材活躍支援センターフレッシュワークコーナー

[TEL:095-801-4703](tel:095-801-4703) FAX:095-801-4708

E-mail: ngs-jinnzai@lec.co.jp

〒850-0877 長崎市築町3-18メルカつきまち4階

開館日時：月曜～金曜 10:00～18:30（土・日・祝日休み）

■3月の予定――――

◆ 「YELL ながさき定期法律相談」

3月21日（木）13:00～16:00 《事前予約受付中》

担当は 鷺見 賢一 弁護士

弁護士法人 ALAW&GOODLOOP 長崎オフィスホームページ

<http://agl-law.jp/aboutus/office/nagasaki-office/>

※ 鷺見 弁護士 共に長崎県弁護士会所属です。

※ 日程等合わない場合はご相談ください。

※ 来所しての相談が難しい場合は、電話法律相談も行なっております。まずはお問合せください。

■ 編集後記 -----

◆ 2月29日 ニンニクの日-にんにくの効果とは

今日は4年に一度の閏日ですね。

そして2月29日はその語呂からニンニクの日と制定されています。

ニンニクはスタミナ満点ということをよく聞きますが他にも色々な効果があることをご存知でしょうか？

まずは冷え性の改善と肩こりの改善です。

ニンニクには血行を良くするはたらきがあります。そのため、血行不良によって身体の末端が冷たくなる冷え性を改善する効果が見込めると言われています。血行が良くなることで肩こりや腰痛などの原因を軽減することができることがわかっています。

そして、疲労回復。

にんにくに含まれるアリシンやビタミン B1 には疲労を回復させる効果が見込まれています。また抗菌作用があり、腸内のピロリ菌などを抑える働きがあるとわかっています。そしてニンニクに含まれるアリインには動脈硬化の予防としても効果が期待でき、血液の凝固を抑

えたり、血栓を溶かすはたらきがあります。とはいえ、仕事の前日やお昼のランチなんかでは臭いを気にしてニンニクが入った料理を避けたい！という方も多いかと思います。

そんな時は牛乳を摂取することが1番です！

牛乳に含まれるカゼインという成分がにんにくの匂いに吸着、消臭されますので、ニンニクと牛乳はセットで考えておきましょう！

それでは今日はニンニクを食べて明日から始まる年度末の3月頑張りましょう！

最後まで読んでいただきありがとうございました。

_/

@YELL ながさきメールマガジン

発行日：毎月2回発行（休刊：祝日、年末年始など）

名刺交換させていただいた方にも遅らせていただいております。

※ご意見ご感想はこちらまで

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

@YELL ながさき通信

毎月、情報誌「YELL ながさき通信」を発行しています。

ご購入希望の方はご連絡ください。

また、ホームページからも読む事が出来ます。

<https://www.yell-nagasaki.jp/tsuushin.html>

@LINEでも情報を発信しております。

ぜひご覧ください<(_ _)>

<https://lin.ee/w93RwIh>

@フェイスブックページでも情報発信しています。

あわせてご覧ください<(_ _)>

<https://www.facebook.com/yellnagasaki>

@長崎県子どもの貧困総合相談窓口（つなぐながさき）

電話番号：095-801-2442

Mali：kodomo-soudan@nagasaki-shi-boshikai.jp

ホームページ：<https://www.yell-nagasaki.jp/soudan01.html>

LINE公式アカウント：<https://lin.ee/20fC3yL>

@長崎県にんしん SOS 相談窓口

電話番号：095-801-2443

Mali：n-sos@nagasaki-shi-boshikai.jp

ホームページ：<https://www.yell-nagasaki.jp/soudan02.html>

LINE公式アカウント：<https://lin.ee/9DrMm7E>

※今後、本メールマガジンが不要な方は、ご面倒ですが、

下記アドレスまでメールを送信ください<(_ _)>

yell@nagasaki-shi-boshikai.jp

【件名】メルマガ配信解除

【本文】①名前 ②フリガナ

////////////////////////////////////

【発行元】

- ◆ YELL（エール）ながさき
- ◆ 長崎県ひとり親家庭等自立促進センター
- ◆ 〒850-0057 長崎市大黒町 3-1 長崎交通産業ビル 4階
- ◆ TEL:095-801-4445 FAX:095-801-4446
- ◆ MAIL:yell@nagasaki-shi-boshikai.jp
- HP:<https://www.yell-nagasaki.jp/>

////////////////////////////////////

※本メールは「MSゴシック」などの等幅フォントで最適に表示
されます。

/