



# B@NEWS

2021年11月15日号



## 寒さに負けない体調管理

スタッフのみなさんこんにちは！！

気温も日に日に低くない朝晩は特に冷えるようになってきましたが、スタッフのみなさんは体調管理には気を付けていますでしょうか？

今回は体調を崩さないために身体の免疫力を上げてくれる秋の食材について紹介したいと思います！

一つ目はさつまいもです。

さつまいもには、便秘や生活習慣病を予防してくれる食物繊維や、高血圧を予防してくれるカリウムなどが含まれています。

二つ目はかぼちゃです。

かぼちゃには、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の働きを抑制してくれるβカロテンや、抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンEを含んでおり、動脈硬化やがんの抑制などに効果があるとされています。

他にもきのこ類など旬の食材がたくさんあります。旬の食材を食べて季節を感じながら、これからの寒さに負けないよう体調管理を心掛けてみてはいかがでしょうか？



## ☆年末調整の書類を同封しています☆

毎年12月のお給与にて1年間の所得税の清算を行ないます。書類を同封しておりますので、締め切り日までのご返送をお願いいたします。

○ご提出いただく書類は、年末調整をする・しないで変わってまいります。ご不明な場合はブレインズ総務部までご連絡ください。

○締め切りは11月26日(金)です。添付書類待ち等で締め切りに遅れそうな場合は必ずご連絡ください。

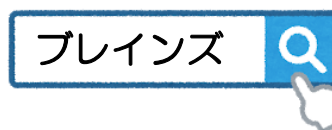
## 求職中のお友達を ご紹介ください！

お知り合いやお友達の中で、  
転職を検討されている方や求職中の  
方がいらっしゃいましたら  
ブレインズにご紹介ください。

ブレインズ 管理課  
[kanri@brains-kgw.co.jp](mailto:kanri@brains-kgw.co.jp)

## ブレインズホームページ 日々更新中です！！

ブレインズホームページでは  
B@NEWS のバックナンバーや新着  
のお仕事情報、Facebook などを  
日々更新しています。  
よろしければご覧ください。



- 2021年11月15日(月)の給与明細(個人支給明細書)を同封しております。
- 給与振込口座の記入間違いや口座変更の届出がないために生じた再振込手数料はご自身で負担していただきますのでご了承ください。給与手続き日との兼ね合いもありますので、変更の際は事前にご連絡をお願いします。
- 勤怠届提出の際には、必ず勤怠の事由欄(私用、病気、事故など)にもチェックをし、該当日までに FAX してください。また、突発的な事由での欠勤・遅刻・早退・有給休暇の場合は、入社後すみやかに届け出てください。未記入の箇所があったり、提出が確認できなかったりする場合、電話もしくはメールにてご連絡をさせていただきます。
- ご登録の際にお教えいただいたメールアドレス宛に、お仕事情報やイベント情報をお送りすることがございます。不要の際はご連絡ください。
- ご結婚・お引越し・ご卒業・その他諸事情により住所・氏名・電話番号・e メールアドレス・給与振込口座などを変更される場合は、必ずブレインズまでご連絡をお願いいたします。給与明細をメール受信にされている方でメールアドレスの変更をされる場合は、給与専用アドレスにも変更の旨のご連絡をお願いします。メールフィルタの設定をされている場合、ブレインズからのメールが届かない可能性があります。今一度フィルタの確認をお願いいたします。



〒760-0027 高松市紺屋町1番地3  
電話 087-813-2100 FAX 087-813-2101  
URL <http://www.brains-kgw.co.jp/>  
モバイル用 <http://www.brains-kgw.co.jp/m/>