

B@NEWS

令和8年5月号

スタッフの皆さんこんにちは

皆さんは「5月病」をご存じでしょうか？5月病とは、ゴールデンウィーク等の長期休み明けに、心身の疲れや無気力が現れる状態のことを言います。やる気の低下・気分の落ち込み・集中力の低下などが主な症状で、頭痛や食欲不振になる方もいるのだとか。一時的な心身の不調を表す言葉ですが、進行すれば、うつ病になるリスクもあるため注意が必用です。

対処法や予防としては、睡眠や入浴の時間を確保しリラックスすること、ウォーキングや有酸素運動など、適度な運動で気分転換を図ること、小さな目標を立てて、達成感や刺激を感じるなどが勧められています。長期休みの間も、できるだけ普段通りの生活を送ることも対策の一つとされています。お仕事に関する悩みや相談事がある場合は、ブレインズにお気軽にご連絡くださいね☆彡



GW のんびりウォーキングスポット

津田の松原海浜浴場

「日本の渚百選」に選ばれた美しい海岸です。夏に向けて、家族やお友達と浜辺の眺めを楽しんではいかがでしょうか？



やしまーる

山上からの瀬戸内海の眺めが美しく、独創的な形の屋根が芸術的です。憩いとふれあいの場となっています。

栗林公園

「お庭の国宝」との呼ばれる美しく広い公園です。季節ごとの風景を眺めながらのお散歩はとても気持ちいいですよ！

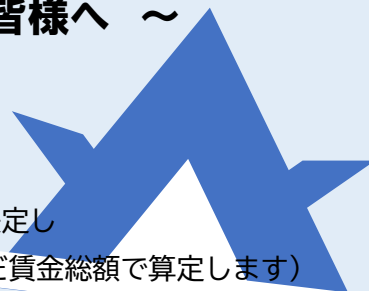


～ 社会保険に加入されている皆様へ ～

社会保険は給与の変動によって見直しがあります

▷ 定時決定(算定基礎)の場合 ◁

4月・5月・6月のお給与を平均し、新たに標準月額報酬を決定し9月分の保険料から変更になります。(手当や時間外を含んだ賃金総額で算定します)算定後変更のある方には、メールにて通知いたします。



ご相談ください♪

現在のお仕事のこと これからの働き方
スキルアップや資格取得について
年末調整の手続き 各種証明書の発行など
営業担当にはちょっと聞きにくいなあ…

そんなお悩み・ご質問は
ぜひ私たちコーディネーターに
ご相談ください♪

TEL : 0120-85-1069

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。

ブレインズ



- 令和8年5月の給与日は**5月15日(金)・5月29日(金)**となります。
※ 給与日の3日前(土日祝除く)までに給与明細をメール送信しておりますのでご確認ください。
※ 給与日を過ぎてても給与明細メールが届かない場合は、至急ご連絡ください。
- 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。
- 当社発行の証明書などは大切な書類です。再発行には手数料がかかる場合がございますので、大事に保管をお願いします。また、再発行の際にはご来社いただきますのでご了承ください。
- 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して下さい。また、突発的な事由での欠勤・遅刻・早退・有給休暇の場合は、出勤後速やかに届出てください。未記入の箇所がある場合は、確認のご連絡をさせていただく場合があります。
- ご結婚・お引越しなど、その他の諸事情により住所・指名・電話番号・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致します。
また、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。
- 事務手続き(証明書等の発行など)の受付時間は、平日9:00~17:00までとなります。メールにてお問い合わせください。また、証明書等の発行につきましては、書類をお預けいただいてから数日かかりますので、お早めにお申し出下さい。また、郵便でのお受け取りを希望される場合には返信用封筒をご準備下さいますようお願い致します。
- 今後、皆様へのお知らせはメールでのご案内に切り替えとなる場合がございます。ご了承ください。



〒760-0027 高松市紺屋町1番地3

メール soumu@brains-kgw.co.jp

URL <http://www.brains-kgw.co.jp/>

モバイル用 <http://www.brains-kgw.co.jp/m/>