



スタッフのみなさん、こんにちは！

毎日暑い日が続きますが、みなさん体調を崩されてはいませんか？夏バテ予防には「キャベツ」が効果的！と耳にしましたので、ご紹介したいと思います。

○夏バテになる理由○

暑い→食欲がない→さっぱりしたものしか食べない→内臓が弱り食べなくなる⇒夏バテ

○キャベツに含まれるビタミンU○

胃の粘膜を修復して、胃酸の分泌を抑える。

○キャベツに含まれるリジン○

胸やけや吐き気に効果があり、食欲増進につながる。

○キャベツに含まれるビタミンC○

疲労回復に効果あり。

○キャベツに含まれる葉酸○

貧血の改善

お勧め☆キャベツの味噌汁

味噌に含まれる酵素には消化を助ける働きがあり、キャベツと一緒に食べると、効率的に吸収できる。

生☆キャベツ

味噌だれで食べるとよい。

この夏は、夏バテ知らずで過ごしましょう！！

お仕事をおさがしのお友達はいませんか？

ブレインズ
お勧めポイント

ブレインズにご紹介ください

1. 信頼と実績のブレインズ
～ずっと香川で、32年～
2. 豊富なお仕事！随時配信！
B@Mail、お仕事情報メールなどで、たくさんのお仕事をタイムリーにご紹介します
3. 就業中も安心フォロー
お友達の就業先へ、必ず月に1～2回、各営業担当がお伺いしています
困ったときには、いつでもご相談ください！

ブレインズで スキル↑アップ↑

ブレインズでは、無料のパソコン講習を実施しています。

7月12日(木)	10:00~12:00	ワード初級	
7月26日(木)	10:00~12:00	ワード応用	
8月9日(木)	10:00~12:00	エクセル初級	
8月23日(木)	10:00~12:00	エクセル中級	
9月13日(木)	10:00~12:00	エクセル応用1	定員: 4名
9月27日(木)	10:00~12:00	エクセル応用2	場所: ブレインズ会議室

お問い合わせ・ご予約は、0120-85-1069 もしくは pc-training@brains-kgw.co.jp までご連絡ください。

- 平成30年8月15日(水)の給与明細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。
- 「個人支給明細書」他、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してください。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きます場合があります。
- 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。
- 事務手続き(証明書等の発行など)の受付時間は、平日の9:00-17:00までとなります。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、お早目にお申し出ください。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くださいますようお願いいたします。



〒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/>