

上越サポステ

通信

2026年 夏号

サポステは、15歳～49歳までの“働くこと”に悩みを抱える方をサポートする支援機関です。ご利用は無料です！

7月是一年の折り返し地点。新しいことを始めたい高揚感と、半年分の疲れが同時に押し寄せてくる、そんな季節でもあります。お仕事に就いている方も、そうでない方も、“働くこと”に対する不安や心配ごとを、サポステへ来てぜひお話ししてみませんか？

さて、今回の〔夏号〕では、『猛暑をのりきる心とからだの対策』の特集と、9・10月に開催予定の『やさしいお仕事説明会』のご案内です！

猛暑をのりきる“心とからだ”の対策



梅雨に入り、例年より気温が高い日も続いています。「身体がダルい」「疲れやすい」「イライラする」「暑さで眠れない」など、不調を感じている方も多いのではないのでしょうか。体調の変化は心の状態にも影響を与えていると言われています。本格的な夏を迎える前に、十分に対策をしてのりきれんといいいですね。

“暑熱順化”がポイント！

本格的に暑くなる前に汗をかきやすい体にし、段階的に暑さになれていくこと「暑熱順化」が重要です。

1. 軽い運動をする

無理のない範囲で「ややきつい」と感じる程度の負荷で、じんわりと汗をかく程度に体を動かす。

2. 湯船にしっかりつかる

少しぬるめのお湯に15分程度つかる。体が温まるだけでなく、幸せホルモンが分泌され幸福感も高まります。

3. こまめに水分補給をする

汗をかいた後はもちろん「のどが渇く前に定期的に飲む」ことで、熱中症予防にもなります。

good

この時期のイライラや、集中ができないなどは、暑さや水分不足が原因の場合も…。そんな時は、涼しい所へ避難する、水分補給する、深呼吸する、などの対策をしてみてください。

日ごろから、自律神経を整える生活を心がけてみてください。

🌻 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。睡眠前には、深呼吸をすることでリラックスして眠れます。

🍎 バランスの取れた食事を取り、冷たいものの取り過ぎには注意！朝は、温かい飲み物がお勧めです。



悩みや不安がある時は、誰かに話すことも大切です。

“働くこと”でお悩みの方は、一人で悩まずお気軽にサポステまでご相談ください。

～ サポステの主な連携先 ～

上越サポステでは、あなたの今の状況に合わせて、さまざまな機関(地域・医療)とも連携しながら、サポートを行っていますので、安心してご相談ください。

- ハローワーク(上越・糸魚川・妙高)
- 地域包括支援センター
- 上越テクノスクール
- 各種支援機関 他
- 青少年健全育成センター
- 支援センターさくら



やさしいお仕事説明会

9月・10月開催決定！



昨年度もご好評いただいた「やさしいお仕事説明会」を今年度も上越・糸魚川の2会場で開催することになりました！
 昨年は、上越21社、糸魚川22社と大変多くの企業さまにもご参加いただきました。

私服で気軽に参加できる“やさしい”お仕事説明会です。
 1人で不安な方は友人・家族を誘ってお越しください。
 詳細は、随時サポステHP・Instagramなどでお知らせいたします。みなさまのご参加をぜひお待ちしております！
 ＊参加企業さまも随時募集していますので、ご興味がある企業さまからのご連絡をお待ちしています。



《糸魚川》 20社 参加予定

とき ... 9月25日(金) 13:30 ~ 16:00

ところ ... ビーチホールまがたま 1Fホール

《上越》 20社 参加予定

とき ... 10月15日(木) 13:30 ~ 16:00

ところ ... 上越勤労身体障害者体育館
※上越市役所 となり



昨年度ご参加いただいた方 の声をご紹介します

【求職参加者】

- ◇求職の中で、興味を持った企業から直接お話しを聞くことができて良かったです。
- ◇わかりやすく写真などを見せてもらい、雰囲気が想像できました。
- ◇普段なかなか内部の分からない業種の方も多く、興味深かったです。ありがとうございました。
- ◇参加へのハードル、抵抗感が薄く手軽に足を運べた点が助かりました。

【参加企業】

- ◇求職者と直接話が出来る事で、求人票では分からない情報を伝える事が出来ました。
- ◇フリースタイルでの説明会の為、時間調整がしやすくやりやすかったです。
- ◇前回に比べ来場者の人数も増え、活気がある会であったと思います。職種・業界もたくさんあったので来場者の方もよい会になったのではないかと思います。
- ◇昨年までに比べ、企業も多く相談者も多く良かったと思います。実際に応募につながるかは別にして、このような機会がとても大切だと思います。

お仕事興味・自己分析 ワークショップのご案内

check

これから“自分らしく”働くために、まず自分のことが整理できる“やさしい”ワークショップです。参加は無料。いずれも定員は10名。申込みが必要となりますので、サポステまでご連絡ください。

上越

日時) 7/29(水) ・ 9/14(月)
 10:00~12:00 ・ 14:00~16:00
 会場) ハローワーク上越 4F会議室

※奇数月の第3月曜日に開催予定です。(変則月あり)

11月以降の日程は秋号で！

糸魚川

日時) 8/5・10/7(水) 14:00 ~ 16:00
 会場) ハローワーク糸魚川 2F会議室

※偶数月の第2水曜日に開催予定です。

厚生労働省地域若者サポートステーション事業

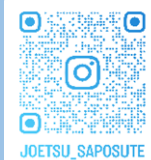
上越地域若者サポートステーション

☎ 025-524-3185 /

受付時間▶ 月・火・金 → 9:30~17:00
 水・木 → 9:30~18:00
 第1土曜日(変更月あり)→10:00~15:00
 閉所日▶ 第1土曜日を除く 土・日・祝日・年末年始

まずはお気軽にお問い合わせください

e-mail▼
 info@j-saposute.jp



ホームページ

Instagram



新潟県上越市寺町2-20-1
 上越市福祉交流プラザ2F