

Pasona ひろしま通信 2017年 7月号

乳がん検診を受診してください



パソナで働くスタッフの皆さま、ぜひ乳がん検診を受診してください。これからの働く女性は、ワークライフバランスが大事！内から生まれる健康こそ、輝くあなたを作ります。

乳がん検診を受診してください！
あなたに合った診断方法があります！
一人で悩まず、気軽にご相談ください！

お友達をご紹介ください！

お仕事を探しているお友達に携帯・スマホから登録予約・お仕事検索が可能な「パソナ広島のHP」をぜひご紹介ください！

facebook

■PASONA パソナ・広島 Facebookページアドレス
www.facebook.com/pasona.hiroshima (パソナ 広島)

パソナ・広島の最新お仕事情報や、「Pasonaひろしま通信」最新号カラー版などは、こちらから！

あなたの身近な相談相手 セーフティネット ★パソナスタッフである旨をお伝えください★

困ったときはいつでもお電話ください。あなたのお力になります。

携帯からつながるフリーダイヤルです

0120-875647

いつでも安心！24時間365日対応

各種申請はMYPAGEをご利用ください。
お電話でのお問合せをご希望の場合
⇒0120-452-887(スタッフコンシェルジュ)

社会人基礎力を磨こう！ ～時間管理のコツ～

「社会人基礎力」の振り返りとして12回にわたって連載してまいりましたが、先月で一巡し一区切りつきました(^^) バックナンバーをご希望の方は、メンターの谷までご連絡ください。

今月からは、「社会人基礎力」をさらに強化するための新シリーズを展開したいと思います(o^o^o) まずは「時間管理のコツ」を取り上げます(^^) 限られた時間の中で最善の成果を出すことで、プライベートタイムも充実し、使い次第で自分の人生を豊かにすることも出来ます。「1日1時間」を作り出すことができれば、1週間で7時間、1ヶ月で30時間、あなただったら何に使いますか？(^^) あなたの大切な時間に、「なんとなくダラダラ」が潜んでいないかチェック！まずは時間を意識することからはじめてみましょう！

- 優先順位を決める→やることを限定する！
- 先延ばしにしない→思い立ったら5秒以内に行動開始！
- 1時間集中したら5分休憩→1時間の区切りを意識する！
- 手帳やメモの活用→スケジュールと進捗を把握する！

【生産性をあげるための集中法】

★ポモドーロ・テクニック★

大きなタスクが目の前にあるとき、タスクを短い時間単位に分割して取り組み、間に短い休憩をはさむという方法。脳を短時間に集中させる訓練にもなり、続けていけば、注意力や集中力も強化されます。

★マインドフルネス★

「マインドフルネス」とは、自己の内面を観察することによって、注意の向きをコントロールし、「今ここ」に集中している状態、あるいはそのためのメンタルトレーニング。メンタルフィットネスといわれることもあります。

パソナクラブでも体験セミナーを開催中！
次回は9月21日(水)に開催予定です。(^^)メモメモ

ベネフィットステーションでは
バリエーション豊か約300講座を
無料でご用意しています。あなたさまの
基礎力アップにお役立てください(^^)★

メニューNo.
「630653」や
「631119」を検索！

★ベネフィットステーションは、パソナからのお仕事で社会保険に加入されているスタッフの皆様とご家族の方々、特別料金にてご利用いただける厚利厚生サービスです。

健康情報コーナー 7月27日はスイカの日！

スイカにも記念日が存在することをご存知でしょうか？スイカは夏の果物を代表する「横綱」であり、スイカの縦横模様を網に見立て、7を「な(7)」で「夏」、27つ(2)な(7)で「綱」と読む語呂合わせから、「夏の綱」すなわち「スイカの日」とされています。

赤い果肉の驚くべき効能：ガン予防と美肌効果

スイカの真っ赤な果肉には、トマトと同じように「カロテン」が豊富に含まれています。カロテンには抗ガン作用があるほか、髪や皮膚、粘膜を健康に保つ効果もあります。また大量に含まれる「リコピン」はアンチエイジングや生活習慣病、ガン予防に効果的。シミの原因になる「メラニン」生成を抑制する効果も！

スカイの皮にもスゴイ効果：むくみ予防と冷え性予防

スイカの白い部分の皮には、疲労回復に効果的なアミノ酸「シルトリン」が多く含まれています。シルトリンには血流を促進する働きがあるため、手足のむくみや冷え性を改善する効果が見込めるそうです。また、アンチエイジングや美容に効果的に働きかける作用もあるのだとか…！

7月19日(水)の気功倶楽部は
「美養整体◆血流改善でコリ解消！」
です。★こちらまでご利用ください(^^)!

マネーバランスドクターひろせのお金のいろはコラム 第20弾

この春、わが子の大学進学資金に教育ローンを活用した方もいらっしゃると思います。しかし、一般的に「ローン」に対して良い印象を持っている方は、多くありません。たしかにローンは、借金であり「利息を支払う」という弱点を伴いますが「すぐに」「欲しいものが手に入る」という長所もあります。今、国内は低金利状態にあります。ローンによっては好条件で組むことができます。資産を働かせながらローンを上手に活用する、家計改善の一手です。

名前のあるローン・名前のないローン

- 名前のあるローン
 - 住宅ローン
 - 自動車ローン
 - 教育ローン
- 名前のないローン
 - 高級ローン
 - ローン
 - 老後ローン

廣瀬 貴宣(ひろせ たかのり)氏
独立系FP事務所 ライズコンサルティング 代表。『コロ』とお財布を豊かにする専門家として、カルチャースクールやサークル、企業内でマネーセミナーやFP3級などの資格取得のための講座を継続的に開催。また、一般家庭を対象としたライフプランづくりや家計管理の支援、保険・資産運用・住宅ローンなどの金融商品選びのアドバイスをを行っている。



※働く女性のための所得UPセミナー！
7月8日(土)13時~14時 参加無料！

初めまして！前野広太です！

この度、6月1日よりパソナ広島に着任致しました前野と申します。宜しくお願致します。簡単ですが私の経歴をご紹介します。大阪で生まれ育ち、和歌山の大学に通っていました。パソナに就職した際には東京配属になり、そしてこの度、広島でお世話になることになりました。お酒を飲むこと、ジムに行き運動することが大好きです！学生時代は大阪-京都の60kmを1人で走破しました！2ヶ月前から徐々に走れる距離を伸ばしていき、達成した時の感動は今でも覚えております。休憩も挟みながら走り、10時間くらいかかったのですが、帰りの電車は1時間半程で帰ってきたときは少し切ない気持ちにもなりました。。。。広島には来たばかりで知らないことが多いので、オススメスポットや美味しいお店があれば是非是非教えてください！皆様が大阪、和歌山、東京に行く機会があるときは、美味しいお店をお伝え致しますので、是非お問い合わせくださいませ。



突然ですが皆様は健康診断を受けていらっしゃるでしょうか。私は今年、受けた結果、高血圧になっておりこのままだと、薬を飲まないといけない状況だと分かりました。今まで少し高めめの血圧だとは思っていたのですが、1年間でここまで進行するとは思わず本当にびっくりしました。。。ご自身の現状把握の為に必ず健康診断を受けてください！暑い毎日が続いておりますが7月8日(土)にはパソナ広島にて職場がござります。キャリアデザイン、キャリアカウンセリング、英会話、そしてお仕事案内など盛りだくさんのコンテンツとなっておりますので是非お越し下さいませ。これからどうぞ宜しくお願い致します！！

July							1(土) 山開き
2(日) 半夏生	3(月) 占いセミナー	4(火) ブロックドレナーژی	5(水) お気軽英語倶楽部	6(木) ハワイアンダンス	7(金) 七夕	8(土) 職博	
9(日) 満月	10(月) 納豆の日	11(火) 真珠記念日	12(水) 人間ドックの日	13(木) フラワーアレンジ	14(金) 中元	15(土) 同窓会の日	
16(日) 外国人力士の日	17(月) 海の日	18(火) 誕生花: トリコキキョウ	19(水) 気功倶楽部	20(木) Tシャツの日	21(金) 神前結婚記念日	22(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス	
23(日)	24(月)	25(火) 土用丑の日	26(水) 幽霊の日	27(木) スイカの日	28(金) 菜っ葉の日	29(土) 凱旋門の日	
30(日)	31(月)						

パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

占いセミナー 人相①
7月3日(月) 18:30~19:30

・人相の基礎と考え方
・人相でわかる性格
・人相でわかる病気と予防
・人相を易える方法を2回に分けて開催！
2回目は8/7(月)予定。
★参加費:500円/おひとり

ブロックドレナーژی®体験
7月4日(火) ①18:20~18:50 ②19:00~19:30

マッサーژیとも整体とも違った感覚のボディワークです。コリのある箇所をソフトタッチで流れていく極上のひととき。疲れた身体に直接触れて癒やしていきます。
★参加費:500円/おひとり(30分)

お気軽英語倶楽部
7月5日(水) 18:30~19:30

ネイティブ講師との気軽な会話にチャレンジ！
・ひとりで3分English Talk!
・TOEIC問題にチャレンジ！
...など☆
★参加費:1200円/おひとり

ハワイアンダンスHula
7月22日(土) 18:30~19:30

~満ちる感覚・感動を体全てで表現しましょう！
「温かい心が花開く」
★参加費:500円/おひとり ※22日は観音会場

ビジネス英語入門
7月8日(土) 11:30~12:30

~7月のテーマ~
オフィスシーン
・来客応対！
・お茶だし
★参加費:職博のため無料！

マネーセミナー
7月8日(土) 13:00~14:00

働く女性のための~所得UPセミナー！
家計にゆとりが生まれる所得づくりのヒント☆
★参加費:職博のため無料！

フラワーアレンジメント
7月13日(木) 18:30~19:30

7月! 花れは花をアレンジします！
コトナ素材のお花リースをつくり、リースをつけたい！
わくわくのオリジナルが出来ます☆
-1-:ハワイアンにも似合います。良いコサージュにしても良い、髪飾りにしても良い、あなた風にアレンジしてください！
★参加費:1500円/おひとり(材料費含む)
PASONAクラブはパソナ登録スタッフ以外の方も参加いただけます☆お友達もお誘いの上、お気軽にご参加くださいね~(〇〇)/

気功倶楽部
7月19日(水) 18:30~19:30

~7月のテーマ~
◆美養整体◆
血流改善でコリ解消！
★参加費:500円/おひとり

ウクレレ倶楽部
7月22日(土) 10:30~11:30

ウクレレは、軽くて小さくて、初めての方にも扱いやすい、かっこいい楽器です。
この機会に和やかな音色を一緒に奏でてみませんか？
※観音会場で開催します！
★参加費:700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

パソナ・広島は「ライフ&キャリアアップ」応援します！

7月8日(土) 職博開催！
9:30~17:00
「未来の自分、発見！」
*すべて参加無料！

★土曜登録会 同時開催！★印はご予約下さい。ご来場お待ちしております。

マツダで事務職大募集！紹介予定派遣説明会開催 10:00~11:00
紹介予定派遣で直接雇用になれるチャンス！あなたの事務経験を活かしてマツダで働いてみませんか？安心して働ける環境を探しておられるみなさまに向け、万全のサポート体制を整えております。紹介予定派遣にて実際にお仕事や職場を経験された上で、マツダの雇用となるかを判断できます。まずは説明会に参加してみませんか？ご参加をおまちしております！

ビジネス英語入門~中学英語でチャレンジ！ 11:30~12:30
海外ビジネスの現場で責任者として活躍してこられた叶(かのう)先生による講座。この機会にパソナで生きた英語を学んでみませんか？

働く女性の為の~所得UPセミナー 13:00~14:00
パソひろ通信「お金のいろはコラム」でも人気の廣瀬先生が、生涯を通して家計にゆとりが生まれる所得づくりのヒントをお伝えします！

強みを分析して行動に変えよう！講座 14:30~16:00 【対象: MYPAGE IDをお持ちの方】
「自分の強みがわからず、今後の方向性に迷っている」「このままではいけないと思いながら、行動に移せていない」そんな思いを抱いているあなたにぜひお受けいただきたい講座です。ぜひこの機会に、次の一歩に向けたきっかけをみつけませんか？

★お仕事検索コーナー
・紹介予定派遣のお仕事！
・職住近接のお仕事！
・交通費支給アリのお仕事！
・資格を活かせるお仕事！などなど

個別キャリアコンサルティング
「今後のキャリアについて誰かに相談したい」
「現在のお仕事から、転職を考えている」お仕事に関するあらゆるご相談に丁寧に応じます。

パソナマーケティングによる 13時から随時
★営業・接客系お仕事相談コーナー
東京ビジネス留学制度相談会
履歴書・職務経歴書添削

Excel 個別スキルチェック (60分)
★専門職種e-learning体験コーナー
・経理・貿易・デジタルマーケティング・金融

◆パソナクラブお申込方法◆
★パソナ・広島ホームページ⇒
<http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>
★電話⇒ 0120-707-707
★メール⇒ atani@pasona.co.jp
※お気軽にお問い合わせください★

~気まぐれ編集後記~
たなぼたのお願い事は「健康第一」のたにです★
夏休みの計画は決まりましたか？ペネフィットステーションをお得にご活用ください♪みなさまのご意見・ご感想もお待ちしております！
(編集長 マンター たに)