

# Pasona ひろしま 通信



## 2017年 8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！

## お久しぶりです！齋藤です。

こんにちは。営業の齋藤美絵と申します。入社14年目になります。広島に長くいますので、以前担当させて頂いたことがあるスタッフさん多いんじゃないでしょうか。担当ではなくとも、お会いする機会もなかなか無くなってしまっていますが、私は社内でお名前をお聞きするたびに「どうされていらっしゃるかな？」と思っておりますので、何かの機会にお会いできると嬉しいです。

さて、私はこの4月末まで育児休業を頂いておまして、5月に復職いたしました。子どもは1歳2ヶ月の男の子で、元気に保育園に通っております。



スタッフの皆さんの中には、子育てをしながら働かれている方もたくさんいらっしゃると思いますので、ぜひ先輩ママとして子育てのコツなどを教えて頂けたら嬉しいです。子どもは断乳が終わったところで、離乳食から幼児食へ移行中なのですが、あまり食べない子なので苦戦しています(><) 体格も同じ月齢の子と比べて小さいので食べて欲しいのですが・・・もし「うちの子はコレはよく食べたよ！」とか、もしくは「自身が1歳くらいの頃に「私はコレが好きでよく食べていたらしいよ！」というようなメニューがあれば教えてください！時短で作れるものなら尚嬉しいです！

## 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21弾

年度替りの時期になると、保険の削減をしたいという相談が増えます。

新年度を機に、家計の見直しをしたい方が多いでしょう。そういう方には、必ずこの表で「この保険は何のために入っているか？」を確認していただきます。例えば、ご主人が入院したときの収入の減少に備えるために、医療保険に加入しているのであれば、すでに国やお勤め先で準備済みの保険を確認してみましょう。そうすることで、個人でムダに加入している保険が見つかるかもしれません。

国>企業>個人 の準備

※必要なものに☑ ※準備済みの公的制度企業制度に○印をつけてみましょう！

収入の保障	損失の補填	損害の賠償
<input type="checkbox"/> 死亡(在職中) 遺族年金・労災・死亡退職金	<input type="checkbox"/> 車両 自動車ローン	<input type="checkbox"/> 対人 自賠責 第三者の傷害・生命保険 賠償責任保険
<input type="checkbox"/> 高度障害 障害年金・介護保険 <input type="checkbox"/> 生存(定年) <input type="checkbox"/> 生存(失業)	<input type="checkbox"/> 住宅災害 <input type="checkbox"/> 地震 <input type="checkbox"/> 家財 住宅ローン 災害見舞金	<input type="checkbox"/> 対物 賠償責任保険
<input type="checkbox"/> 休業 入院・通院・自宅療養 労災・健康保険・介護保険	<input type="checkbox"/> 身体の治療 労災・健康保険	<input type="checkbox"/> 生産物 賠償責任保険

Copyright (C) Japan Money Balance FP Association All Rights Reserved



廣瀬 貴宜(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行っている。

※お金のもやもや何でも相談会  
随時受付中！ 1時間500円/ひとり

## 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「Pasona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。

携帯からも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)

## ◆健やか情報コーナー◆ 8月10日「健康ハートの日」

『健康ハートの日』は心臓病について国民の予防意識向上を図ることを目的として公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。心臓病の原因は生活習慣と深く関わっているものが多く、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。また心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断禁物です。高温多湿という環境では発汗によって体内の水分が大量に失われ血液がドロドロになり血栓ができやすくなるので心臓に大きな負担がかかります。

- <<心臓病を遠ざける生活習慣改善ポイント>>
- 1.高血圧を防ぐ：塩分のとり過ぎに注意！  
香辛料やだし・酢などを使って減塩を心がけましょう。
  - 2.脂質異常を防ぐ：肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品に多く含まれる飽和脂肪酸は中性脂肪やコレステロールを増やすので注意しましょう。一方、オリーブ油やゴマ油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸はこれらを減らす働きがありますので、良質の脂質を選び、必要な量だけをとるように心がけましょう。
  - 3.高血糖を防ぐ：食事は腹八分目、間食やアルコールにも注意！
  - 4.たばこを吸わない！

◆8月23日(水)の気功倶楽部は「美養整体◆血流改善でコリ解消②！」です。★こちらも活用ください！

## 社会人基礎力を磨こう！ ～柔軟性をチェック～

8月は「社会人基礎力」のシリーズでも取り上げた「柔軟性」について取り上げます(〽-)。メンターあたらめCSスペシャリストの谷です( )。お仕事のご希望をお伺いする中で、「A社で だったので ではないところ」や「B社で だったので ではないところ」と、経験を積み重ねるほど自分のフィールドを狭くしていく方もおられます。また日頃から人間関係や仕事のやり方、コミュニケーションの取り方でストレスを感じて居られる方も多そうですね。そんなとき、柔軟な考え方ができると、ストレス要因を違った角度から見つめることができるようになります。有益なヒントを見つけやすくなります。また、自分とは違う考え方や新しい情報に抵抗がなければ、知識収集のアンテナも広がっていくので、自然とキャリア向上にも繋がっていくようです。自分の「柔軟性」を定期的にチェックして、つねにしなやかに成長してまいりましょう(〽)。

あなたは「大丈夫？ さあチェックしてみよう！」

【柔軟性を高めるためのポイント】

- 自分のやり方・決め事に固執する。(他人のやり方に腹が立つ)
- イレギュラーなことが起きると対応できない。
- 新しい方法論やシステムに出合った時に、不快感を示す。
- 他人に質問せずに、何でも自分の頭で考えて完結させようとする。
- 本を読んだりセミナーに参加したりといった自己投資をしない。
- そのこと(その人)の優位性を検討するよりも、アツク探ることに努力を割く。

【柔軟性を高めるためのポイント】

自分の思い込みは捨てて、すべてゼロから考えてみよう！  
積極的に外へ出て、新しい経験に挑戦しよう！  
何かの答えを出すときには、必ず複数(3つ以上)の答えを用意しよう！  
自分の考えを紙に書き出し、視覚化して考えてみよう！  
頭の中で考えるだけでなく、実際に体験することで自分の判断基準を増やそう！  
友達と会話をしたり、自分の趣味に没頭したりと、楽しいと思うことを大切にしよう！

ペネフィットステーションでは、バリエーション豊かな約300講座を無料でご用意しています。みなさまの基礎力アップにお役立てください(〽)★

※ペネフィットステーションは、パソナからのお仕事を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福利厚生サービスです。

※ニューNo.「630653」や「631119」を検索！

# August

6(日) 広島 平和記念日 13(日) お盆 20(日) 蚊の日 27(日) 寅さんの日	7(月) 占いセミナー 14(月) 特許の日 21(月) 噴水の日 28(月) ハイオリンの日	8(火) 7千7千の日 15(火) 終戦記念日 22(火) ハワイアンダンス 29(火) 焼肉の日	9(水) 長崎 原爆の日 16(水) 灯籠流し 23(水) 気功倶楽部 30(水) 冒険家の日	10(木) 健康ハートの日 17(木) フロ野球 ナイターの日 24(木) グルーテコクラフ 31(木) 野菜の日	4(金) ビアホールの日 11(金) 山の日 18(金) 米の日 25(金) 即席ラーメン 記念日	5(土) はこの日 12(土) ウクレレ 倶楽部 ハワイアンダンス 19(土) フラワー アレンジ 26(土) 人権宣言記念日
--	--	--	---	---	---	---



## パソナ・広島は「知・健・美」応援します!

**占いセミナー 人相②**  
8月7日(月) 18:30~19:30

・人相でわかる  
病気と予防  
・人相を易える方法

☆参加費: 500円/おひとり

**ウクレレ倶楽部**  
8月12日(土) 10:30~11:30

ウクレレは、軽くて小さくて、初めの方にも扱いやすいかわいらしい楽器です。この機会に和み外の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)

**ハワイアンダンスHula**  
8月12日(土) 12:00~13:00  
& 22日(火) 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 ※12日は観音会場

**初登場! 土曜クラブ開催**  
ファミリー参加大歓迎! 7月29日(土) 10:30~12:30  
フラワーデザインクラブ 8月19日(土) 13:00~15:00

\*貼るだけカンタン! 貝殻リース 直径13センチ程度 1000円/ひとつ  
\*インテリア・ハーバリウムでお花と暮らす! 1500円/1本

**気功倶楽部**  
8月23日(水) 18:30~19:30

~8月のテーマ~  
◆美養整体◆  
血流改善でコリ解消!  
その2

☆参加費: 500円/おひとり



**グルーテコ®クラフ**  
8月24日(木) 18:30~19:30

「大人かわいい」ジュエルクセサリーを作ろう!  
~スワロフスキーの輝きをあなたの味方に!  
今回は、直径10mm程度のイヤリングorピアスを作ります(-)☆⇒⇒⇒

☆参加費: 1200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~(^^)/

~キャリアコンサルティング特典~

### 資格取得チャレンジ インセンティブ

合格したら 5,000円 もらえます!

対象資格  
下線付きの資格は今回(2017年6月1日)から新たに対象に追加致しました。

経 理 : 日商簿記検定 3級・日商簿記検定 2級  
経理事務バスポート検定 1級  
秘 書 : 秘書技能検定 2級・秘書技能検定 準1級

CBS(国際秘書)検定 準CBS資格(プライマリー)、CBS資格(ファイナル)  
貿 易 : 貿易実務検定◎ C級・国際取引業務検定 Basic Level  
BI : VBAエキスパート (EXCEL・ACCESS/ベーシック・スタンダード)  
金 融 : 証券外務員資格 二種・証券外務員資格 一種  
人事労務 : 給与計算実務能力検定試験◎ 2級・給与計算実務能力検定試験◎ 1級

英 語 : TOEIC® Listening & Reading Test 700点~  
※注意事項: 初めて700点以上に達した方のみ対象とします。  
※受験に関する詳細は試験団体に直接お問い合わせください。

詳細はこちら

## BENEFIT STATIONは8月もお得でハッピー!

Benefit Station

※こちらに掲載の情報は、2017年7月3日のベネフィット・ステーションHPから転載しました。ご利用の際はHPで最新情報をご確認ください!

パソナでは、スタッフの皆様やご家族の生活を豊かにするための福利厚生サービス、ベネフィット・ステーションを用意しています。皆さまが豊かな生活を送っていただけるように、レジャー、グルメ、ショッピング、スポーツ、旅行、育児・健康・介護など幅広い分野のサービスを提供しています。ぜひご利用ください★

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください!

MEGA HIT SALE  
7/3(月) 12:00スタート

得

ベビーキッズ

最大64%OFF

毎月期間限定! 人気施設が特別料金!!

ベネ・ステ 価格保証宣言!!!!

宿のシークレットセール

今すぐお申し込みを!!

東京ディズニーリゾート® 周辺ホテル特集

無料で宿泊券プレゼント!

ホテルに泊まってさらに観光♪

詳しくはこちら

癒されよう♪

お風呂特集

詳しくはこちら

◆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~

8月盛夏をむかえました、家族の絆を深めるには最適なシーズンですね(\*▽\*)  
自己学習、実いの秋に向けてしっかり体力づくりをしておきましょう!(o 艸)  
ご意見・ご感想もお待ちしております!  
(編集長 CSスペシャリスト・たに)