

Pasona ひろしま 通信



2018年 3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！

◆健やか情報コーナー◆ ～おいしい豆苗～



葉物野菜の価格高騰に伴い、人気が高まっている今話題の「豆苗」！ちょっと地味なお野菜だけど、栄養価が高く、自宅で栽培することも人気の理由。そこで身近な「豆苗」についてあらためて、栄養素や効果について調べてみました！

- 女性にうれしい効果**
体内の代謝に重要な働きをするビタミンが豊富！例えば豆苗 1パックの約 1/2 で大人の女性が 1 食で取るべきビタミン K を十分に、ビタミン A、葉酸、ビタミン C を半分以上も摂取することができます。
- ・**ビタミン K**：出血時の血液凝固を促進、骨の形成を助ける働きが！
 - ・**ビタミン A・C**：老化の原因といわれる活性酸素を除去する作用があるため、若々しさを保つ効果が期待できます。
 - ・**葉酸**：赤血球の形成に不可欠なビタミン！DNA の合成を助け、成長を活発化させる働きがあります。
- 体内の燃焼を促す**
豆苗に豊富に含まれるビタミン B1、B2、B6、ナイアシン、葉酸、パントテン酸といったビタミン B 群は代謝を上げる働きがあり、糖質や脂質、タンパク質を燃やすために不可欠な栄養素です。また、食物繊維も多くあるため、腸内細菌のバランスを改善し、有害物質の発生によるエネルギー代謝の低下を防ぐも期待できます。

- ◆3月14日(水) 椅子deヨガクラス
～幸せホルモンを増やそう！
- ◆3月15日(木) 気功倶楽部
～ほっこりお腹、脱出作戦！
こちらもご活用ください！！

社会人基礎力を磨こう！

「信頼される話し方」を目指す！



社会人として「信頼関係」を意図的に築くことはとても大切です。いくら個人的なテクニカルスキルに優れていても、信頼関係がなければ、せっかくの能力を発揮することはできません。信頼されるビジネスパーソンとして周りから評価されれば、コミュニケーションは楽になり、人間関係は良好になります。今月は、「信頼関係」を良好にするための「話し方」について考えて見ましょう！(^ - ^)

自分の考えを 正しく 伝えよう！

あいまいな表現や、遠まわしな表現は誤解を招いたり、積極性とほしいと受け取られることも！？

- ◆あいまいな表現を避ける
- ◆話したい内容を最初に
- ◆自分の意見をはっきり
- ◆客観的な情報で説得力を
- ◆肯定的な表現を身につける
- ◆明確な発音やメリハリに気をつける



ベネフィットステーションでは
パリエーション豊か約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(^ - ^)☆

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どのお客先の方々、特別料金にてご利用いただける福利厚生サービスです。

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
f 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
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。お伝えください☆

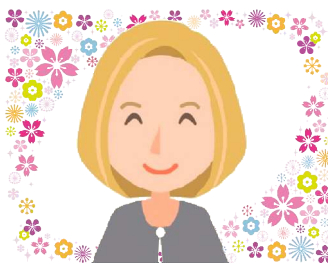
携帯からもつながるフリーダイヤルです 0120-875647

■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)

働く女性のメンタルヘルス 「職場の悩み軽減法！」

ハラスメントは決してあってはなりません。しかし、深刻な問題はなくても、「なんとなくうまくいかないなあ」と感じることがよくあります。ではそんなときどうするか...「笑顔」で「あいさつ」これに尽きます。相手の反応はともかく、自分は機嫌よく、「おはようございます」「ありがとうございます」「失礼します」等等を言い続けるのです。「笑顔」は、相手に親しみと安心感をもたらしめます。また、あいさつで「声をかける」ことは、相手の存在を認めていることになります。職場は、仕事の目的を達成するための場です。



日頃から「一緒に取り組みましょう」という思いを、表情と発声で繰り返し伝え続けていると、いざというときに話しやすく(=コミュニケーションを図りやすく)なります。

会話では、「相手の話をよく聞き、否定せずに受け止める。」「自分の意見を伝えるときは、客観的な状況と、相手に伝えたい(提案したい)内容を、明確・率直に表現する。」ことを心がけることも大切です。一日の多くの時間を過ごす職場だからこそ、気持ちよくいられるように工夫したいですね。



■藤崎 恭子
・キャリアコンサルタント
・産業カウンセラー

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28弾

瀬瀬 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。

確定申告の時期になりました。私を含め、面倒だなあと気が重くなる個人事業主さんは多いと思いますが、せっかくの機会です。売上高や仕入原価、経費などの数字から昨年1年間を振り返り、今年以降に活かしましょう。

- 【キーワードは、「KPT」】
◆Kはキープ。去年良かったことは今年も継続しましょう。
◆PはプロBLEM。昨年の反省点は、繰り返さないために原因を発見し、対策を打ちましょう。
◆Tはトライです。今年はどうな取り組みを新たに始めようか？

といった具合に、3つの角度から去年よりも、良い1年にするためのポイントを探ってみましょう。このことは、家計にも当てはまります。前回のコラムでお話した、家計簿を付ける意味はここにあるのです。



★「お金のもやもや何でも相談！」
随時受付中(*^▽^*)/
こちらもお上手にご活用ください☆



1(木) あずきの日

2(金) カレーの日

3(土) ひな祭

4(日)

5(月)

6(火)

7(水)

8(木)

9(金)

10(土)

雑そばの日

月山先生

ロールケーキの日

リボンワーク

777-デザイン

ケーキ記念日

ミントの日

11(日)

12(月)

13(火)

14(水)

15(木)

16(金)

17(土)

パスタの日

スイーツの日

一汁三菜の日

椅子deヨガ

気功

十六団子の日

アパレル
ハワイアンダンス

18(日)

19(月)

20(火)

21(水)

22(木)

23(金)

24(土)

ホタテの日

シュークリームの日

ワインの日

春分の日

ビジネス英語

天ぷらの日

削り節の日

25(日)

26(月)

27(火)

28(水)

29(木)

30(金)

31(土)

777-デザインの日

777-デザインの日

水なすの日

三つ葉の日

カレーの日

味噌の日

野菜の日

パナ・広島は「知・健・美」応援します!

占いセミナー・総集編

3月5日(月) 18:30~19:30

昨年1年間のセミナーを振り返りつつ、2018年をもう一度読み解く!?



☆参加費:500円/おひとり

リボンワーククラブ

3月7日(水) 18:30~19:30

3月の作品は、キーホルダーにもなるコンパクトメジャーをマカロンみたいに可愛くリメイクします!



☆参加費:800円/おひとり(材料費含む)

777-デザインクラブ

3月8日(木) 18:30~19:30

ワイングラスに春のお花をアレンジ! 生花を使用します! 今話題の「花活」で日々の暮らしに潤いをといてみましょう! ☆



※花材は変わる場合がございます。

☆参加費:1500円/おひとり(材料費含む)

椅子deヨガ

3月14日(水) 18:30~19:30

~3月のテーマ~
「幸せホルモンを増やそう!」

ヨガマットは使わず椅子を使った優しいアーサナ(ポーズ)中心のリラクゼーションヨガクラスです。



■持参物:ヨガタオル、飲み物、汗拭きタオル
※横断足行きます!

☆参加費:500円/おひとり

気功倶楽部

3月15日(木) 18:30~19:30

~3月のテーマ~
「ほっこりお腹、脱出作戦!」



☆参加費:500円/おひとり

ウクレレ倶楽部

3月17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わいらしい楽器です! この機会に和み系の音色と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2000円含む)

ハワイアンダンスHula

3月17日(土) 12:00~13:00

~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!」
※観音会場で開催します!

☆参加費:500円/おひとり

ビジネス英語入門

3月22日(木) 18:30~19:30

~3月のテーマは「内部監査」少しづつでもポキヤラリーを増やしてみませんか?



☆参加費:500円/おひとり

PASONAクラブはパ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)/

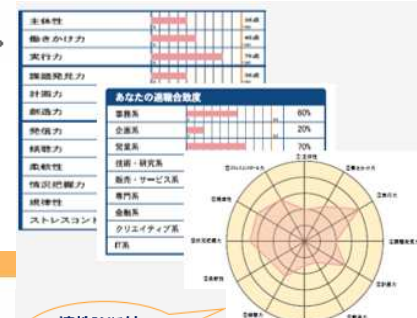
パソナのキャリアコンサルティング

未来に向けてご自身の強みを見つけ、「なりたい自分」になるためのキャリアプランを立てること。それがパソナのキャリアコンサルティングです。

<キャリアコンサルティング概要>

対象: パソナへご登録いただいている方
日時: 平日 9:30~16:30
※平日夜間・土曜日も承りますので、お気軽にご相談下さい
時間: 60分
費用: 無料
場所: パソナ・広島(広島市中区本通)

詳細はこちら



ご予約お問合せ

082-247-7551 (平日 9:00~18:00)

E-mail: k.hiroshima@pasona.co.jp

株式会社パソナ

パソナ・広島 キャリアコンサルティング担当

パソナ 広島 検索

適性診断付(無料)

BENEFIT STATIONは3月もお得でハッピー!



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!

※こちらに掲載の情報は、2018年2月7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!

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください!



◆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~

旅立ちの季節がやってまいりました!最後の「卒業」から何年経ちましたか? オトナになったら、自分で「卒業」の節目をつくってみませんか? みなさまからのおすすめ情報・ご意見・ご感想もどしどしお待ちしております!(*o*) (編集長・メンター・に)

