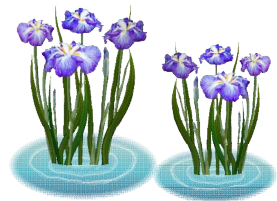


Pasona ひろしま通信 2018年 5月号



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「Pasona広島」のHPをぜひご紹介ください！



■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)

転職・就活に役立つ「あ・い・う・え・お」

メンターの谷です(^_^) みなさまいつもお仕事のご対応ありがとうございます。メンターは、みなさまの毎日をもって豊かになるよう願っております！「新しいわたしに出会う！」「なりたいたしをデザイン！」「もっとわたしらしく！」など、パソナがオススメするさまざまなご提案を実現するために、就業先をチェンジすることも視野に入りたいですね。

今月は、メンター谷がY先輩から教えていただいた貴重な情報を共有します♥ 人生100年時代の到来です。「雇われ続けるチカラ」強化のためにも、この「あ・い・う・え・お」はきつと役に立つと思います(^_-)

- あ(案) : 案ずるより産むが易し。まずは自分で考えてひらめきがあるか？**
- い(印) : 自分がその会社で働くビジョンをもてるか？**
- う(運) : 運を引き寄せるには縁を大切にしよう。**
- え(縁) : 縁は多面的に考えるほど広がる。困難を乗り越える力は、貴重なスキル。**
- お(恩) : 縁は必ず恩にして返そう。**

パソナではキャリアコンサルティングにもチカラをいれています。日々変化する社会で、1年後、3年後、あなたはどんなことにワクワクして毎日過ごしていきたいですか？

キャリアコンサルティングはありがたい姿を描くもの。未来のあなたへのかけがえの無い贈り物です。パソナと一緒にあなたの「My Style」を始めてみませんか？ メンターはみなさまのライフ相談もうけたまわります。お気軽にお尋ねください！

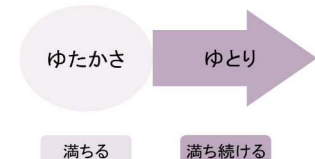


マネープランドクターひろせのお金のいろはコラム 第30弾

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。



「ゆたかさ」と・・・



今の生活に、金銭的な不満はありますか？ 欲を言えばきりがないが、衣食住には困っていないし、たまに贅沢しているから概ね満足している、と考える方が多いのではないのでしょうか。一方、金融広報中央委員会の昨年の調査によると、「今後の生活が不安」と答えた世帯の割合は81.5%に上ります。今の生活で感じている「ゆたかさ」だけでなく、その継続である「ゆとり」も手に入れたら、今後の人生に不安は無くなります。「ゆとり」を手に入れるために、できることはたくさんあります。

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

◆健やか情報コーナー◆ ～「隠れ内臓脂肪度」チェック！～

体重が多なくてもぽっこりおなかの人は隠れ肥満の可能性もあるので、まずは内臓脂肪蓄積度をチェックしましょう
1つでもチェックがある人は、内臓脂肪についている可能性が...

| | |
|-----------------------|---------------|
| 夕飯の時間が遅い | 満腹になるまで食べる |
| 特に運動はしていない | デザートは別腹 |
| とにかく炭水化物が好き | お酒はよく飲む |
| おかずは揚げ物が好き | ぽっこりおなかになる |
| 食事時間が不規則で、まとめてドカ食いをする | 1日に歩く時間が20分未満 |

内臓脂肪を落とすダイエット法
朝ジュースで食事リセット！
食べ過ぎた翌日の朝食を生野菜やフルーツを使った酵素を含むジュースにしてリセットしましょう。

運動活動量を少しだけ増やす！
1日トータル30分間、大股かつ早足で歩くだけでもOK、カリウム摂取で余分な水分排出！
むくみ解消の為に、塩分排出作用のあるカリウムを多く含む海藻や果物を食べて余分な水分を排出。バナナは手軽に食べられて便利

胃腸の働きを活性化させる！
海藻類に含まれるヌルヌル成分・ムコ多糖やリンゴやバナナのペクチンなどの水溶性食物繊維をたくさん摂ると、腸内の善玉菌がそれをエサとして脂肪燃焼効果のある短鎖脂肪酸に分解し、ヤセ体質づくりのサポート。腸のマッサージも血流が上がってオススメです。

◆5月17日(木) 気功倶楽部
～背中ofのぜい肉、撃退作戦！
◆5月26日(土) 椅子deヨガクラブ
～土曜の朝の背中ofスッキリ作戦！
こちらにもご活用ください！！

Instagram 好評発信中！



Pasona_hiroshima
団体
☆:.. PASONA・広島 ..☆
広島で皆様のライフスタイルにあったお仕事探しをサポートいたします！お仕事にも暮らしにも役立つ情報をたくさんお届けします...♪
#pasona#PASONA#パソナ #パソナ広島#本通り#働く
www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html
中区本通り7-19 広島ダイヤモンドビル7階, Hiroshima



スマートフォンアプリを ご活用ください！

カレンダーにパソナの研修やイベントをわかりやすく表示できます！
MYPAGEと同期させて有給予定日も確認できます。
出勤の記録や有給休暇の連絡もできます！
「ちょっと聞きたい」がすぐ見つかるFAQ機能搭載！



ダウンロードはこちらから



ios6.0以上、またはAndroid4.4以上でご利用いただけます

