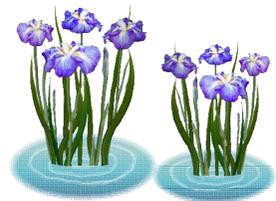


Pasona ひろしま通信 2018年 5月号



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！

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 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つなげさせていただきます。お気軽にお尋ねください！

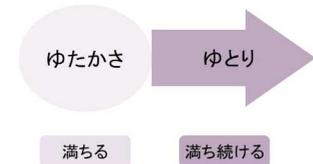


マネープランドクターひろせのお金のいろはコラム 第30弾

廣瀬 貴直(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」も手に入れられたら、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(*^▽^*)/
こちらもお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おススメです。

◆5月17日(木) 気功倶楽部
～背中のでい肉、撃退作戦！
◆5月26日(土) 椅子deヨガクラブ
～土曜の朝の背中スッキリ作戦！
こちらもお活用ください！！

Instagram 好評発信中！

11 投稿
46 フォロワー
52 フォロワー中

広告を作成 プロフィール...

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

Instagram

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

iPhone Android

ios6.0以上、またはAndroid4.4以上でご利用いただけます

5月

6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
コロッケの日	粉の日	ゴーヤの日	アイスcreamの日	沖縄黒糖の日	麺の日	アセロラの日
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
カクテルの日	ゴールドデー	ヨーグルトの日	トロの日	気功倶楽部	気持ちを言葉に	ウクレレ倶楽部
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
水なすの日	小満	リボンワーク	天ぷらの日	ビジネス英語	みやざきマンゴーの日	椅子deヨガ
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
小松菜の日	米の日	クレープの日	アモンスミルの日	野菜の日		

パソナのキャリアコンサルティング

キャリアデザイン講座

日時：2018年5月19日(土) 10時00分～11時30分
 場所：パソナ・広島(広島市中区本通7-19)
 参加費：無料！
 【カリキュラム】
 ・ライフインチャートで人生を振り返る
 ・転機をプラスにする
 ・自己理解を深める
 ・経験の棚卸と強みの確認、「自分のできること」を知る
 ・仕事・ライフスタイルの価値観を知る
 ・未来に向けて「ありたい私」を描く。
 定員：15名(パソナでご就業中の方)




適性診断付(無料)

パソナ・広島は「知・健・美」あなたの「知・健・美」応援します！

<h3>気功倶楽部</h3> <p>5月17日(木) 18:30～19:30 ～5月のテーマ～ 「背中」のせい肉、撃退作戦！ 後ろ姿の美しいヘルシー美人を目指そう！ 座ったまま、もしくはその場で出来る簡単動作で美人になろう！ ☆参加費：500円/おひとり</p>	<h3>気持ちを言葉に</h3> <p>5月18日(金) 17:30～18:30 「気持ちを言葉にする」時間をつくりました！ 気になることや、ずっと気にかけていることを書き出すことで気持ちや心を整理してみませんか？ ☆参加費：無料</p>	<h3>ウクレレ倶楽部</h3> <p>5月19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(ウクレレ代200円含む)</p>
--	--	--

<h3>ハワイアンダンスHula</h3> <p>5月19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！ ハワイアンダンスに合わせ、踊ることでダイヤモンドヘッドを目の前に感じる事ができる！...カE(-)☆ ☆参加費：500円/おひとり</p>	<h3>リボンワーククラブ</h3> <p>5月22日(火) 18:30～19:30 大人のおしゃれアイテム！ 5月は「初夏のバレッタ」ちよびが大ぶり！ 素材！リボンもいろいろあります(-)☆ ☆参加費：800円/おひとり</p>	<h3>ビジネス英語入門</h3> <p>5月24日(木) 18:30～19:30 ～5月のテーマ～ 「新入社員配属！」 中学レベルのスキルで学ぶビジネス英語！ ビジネスシーンで使えるボキャブラリーを増やそう！ ☆参加費：500円/おひとり</p>
--	---	---

<h3>椅子deヨガ</h3> <p>5月26日(土) 10:00～11:00 ～5月のテーマ～ 「夏に向けてスッキリ」Body#1「背中」 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「リラックスヨガクラス」です。 腰痛、肩こり、冷え性、頭痛、汗ばみ、汗臭、汗疹、お肌トラブル、お悩み解決！ ☆参加費：500円/おひとり 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)!</p>	<h3>フラワーデザインクラブ</h3> <p>5月26日(土) 10:00～16:00 土曜のゆったりレッスン！ 5月の「ハーバリウム」お部屋のインテリアに自分だけのデザインで色とりどりに飾りたくなる ☆参加費：1200円～/おひとり(材料費含む)</p>	<h3>グルーテコ®クラブ</h3> <p>5月26日(土) 10:00～16:00 土曜のゆったりレッスン！ 大人かわいい！ジュエルなアクセサリーと一緒に作れますか？ きらきらをみているだけでワクワクする人大集合！ ☆参加費：1000円～/おひとり(材料費含む)</p>
--	--	--

BENEFIT STATIONは5月もお得でハッピー！



※こちらに掲載の情報は、2018年4月9日のパネフィット・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！

抽選で 無料宿泊券プレゼント！
 ホテルに泊ってさらに満喫♪

東京ディズニーリゾート® 周辺ホテル特集

パネフィット・ステーションなら会員特別価格で利用できる！
 詳しくはこちら

映画も 50%OFF or 無料!!
 フィットネスが！カラオケが！
 FREE or 50%OFF!! FREE
 詳しくはこちら

おもてなしの宿 限定企画特集

いい宿厳選！ 会員限定 スペシャルプラン
 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～

野山はすっかり初夏の様子になりましたね☆
 いろいろお出かけが気持ちの良い季節です。
 パネフィットステーションを上手にご活用くださいね♪
 お仕事もプライベートも充実した毎日をお過ごしください！
 (編集長 メンター・たに)