

Pasona ひろしま 通信 2018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！



■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目でお伝えください★
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)

◇健康情報コーナー◇ ～夏は栄養豊富な「みょうが」！～

「みょうが」は栄養バランスのとってもいい野菜です！！
美容や健康にもオススメです！！

check1 ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。
ビタミン C：抗酸化作用がある。

皮膚や粘膜を健全に保つ。美肌効果も！
カリウム：塩分を排出して、高血圧を予防する。細胞のエネルギーを作るのに関わりの、筋肉がつるのを防ぐ。

ビタミン B1：糖質の代謝を助けてエネルギーを作り出す。
ビタミン B2：細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の健康維持や成長に関わる。

葉酸：貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや、新しい赤血球を作り出すために欠かせない栄養素。

その他、必須ミネラルのカルシウム、リン、鉄も含まれています。

check2 夏バテにも効果的！みょうがの効果！

■香り成分の a-ピネン！頭をすっきりさせたり、神経の興奮を鎮めてストレスを和らげる働きがあります。

■発汗を促すので、体内の熱を外へ出したり、汗と一緒に余分なものを出してくれる**毒素排出効果**もあります。

◆8月16日(木) 気功倶楽部
～フェニシャル気功でシミ撃退作戦！

◆8月18日(土) 椅子ヨガクラス
～夏ばてで弱った胃腸の調子を整えよう！
こちらもお活用ください！！



災害ボランティア活動 ～いま、私たちにできること！

西日本を中心としたこのたびの大雨により被害を受けられた皆様に、謹んでお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。私たちパソナグループでは、社会貢献委員会が中心となってグループ各社の力を結集し、様々な支援を開始しています。パソナ・広島でも、有志により被災地での個人宅の土砂のかき出しや被災家具の片付けなどの活動を行いました。活動時間は限られますが、いま、私たち一人ひとりにできることを継続してまいります。



「平成30年豪雨災害支援」のための募金箱を設置しております。お立ち寄りの際に協力いただくと幸いです。



セーフティネットサービス～災害被災時の「こころのケア」や安否確認支援も行います。
お仕事以外のあらゆる事柄～家庭内の悩み、育児の悩みなど、誰に相談してよいかわからないこと～に関する悩みやトラブルを電話・E-mailで相談し、カウンセリングや解答・アドバイスが得られます。相談料は無料です。MYPAGE からご利用ください。

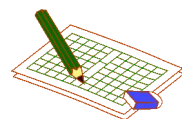
「ラポールスキル」の磨き方



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、みなさまの毎日がより豊かになるよういつも願っております！(*^-^*)
みなさんは「会社に行きたくない」「職場のことを考えただけで憂鬱になる」。そんな経験はありませんか？メンターに寄せられるお悩みの多くが人間関係に関するストレスです。睡眠時間を除けば人生の半分以上が働いている時間です。…「長く安定して働きたい」方のために、今回は人間関係を円滑にするために欠かせない「ラポール(信頼関係)スキル」を磨くヒントをいくつかご紹介しましょう

- 呼吸を合わせる(スピード、テンポ、リズム)
- 話の内容に共感、同意する
- うなずきや相槌を合わせる
- 同じ言葉、表現を使ってみる
- 立ちふるまい、動作を似せる、合わせる

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を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！



◆8月17日(金) 気持ちをことばに！
～自分の気持ちや心と向き合う時間をつくりませんか？
こちらもお活用ください☆彡

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33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。



リスク発見シート

保険のムダ・ムリ・ミライをなくす		
収入の保障	損失の補填	損害の賠償
☐ 死亡(在職中) 遺族年金・労災・死亡退職金 遺族年金・労災・死亡退職金	☐ 車両 自動車ローン ☐ 住宅災害 地震 ☐ 家財 住宅ローン ☐ 老後年金・退職金・雇用保険 ☐ 失業・健康保険・介護保険	☐ 対人 自賠責 損害者の傷害・生命保険 ☐ 対物 ☐ 身体の治療 ☐ 自身体質 ☐ 自身体質 ☐ 自身体質

今回は、無駄な保険の見分ける方法です。保険に加入する目的は大きく3つあります。一つは、収入を保障するためです。収入が大きく減少したり、無くなってしまうのは困ります。現役で働いているとき万が一があったり、寝たきりになったり、失業したりと、いつ発生するか分からないリスクや、定年を迎えて退職し収入がなくなるといった、いつ発生するかわからないリスクがあります。保険の特長は、時間をかけずに大きな金額を準備できること。いつ発生するか分からないリスクについては、保険以外の手段を検討しましょう。

★「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☆



8月



1 (水) 宮島水族館の日

2 (木) 金銀の日

3 (金) はもの日

4 (土) 橋の日

5 (日) 箱そばの日

12 (日) わんにゃんの日

19 (日) 世界写真の日

26 (日) ナミビアの日

6 (月) ス페인語勉強会

13 (月) お盆

20 (月) ス페인語勉強会

27 (月) ス페인語勉強会

7 (火) 立秋

14 (火) 裸足の記念日

21 (火) イーザバンの日

28 (火) ビジネス英語

8 (水) 笑いの日

15 (水) 終戦記念日

22 (水) 禁煙の日

29 (水) ふくの日

9 (木) フラワーデザイン

16 (木) 気功倶楽部

23 (木) タオルケーキ

30 (木) ハビサンバイスター

10 (金) ハートの日

17 (金) 気持ちを言葉に

24 (金) 愛酒の日

31 (金) 宿題の日

11 (土) 山の日

18 (土) 椅子deヨガ

25 (土) ウクレレ倶楽部



パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

スペイン語勉強会



①8月6日(月)
②8月20日(月)
③8月27日(月)
いずれも18:30~19:30
☆参加費：無料

いろいろな言い方！そんなあなたに
おススメです！
まずは単語を覚えることから！
わいわい、かやがや、楽しく勉強
元気で明るいスペイン系言語は発音練習して
いるだけでどうききときますよ(´▽`)

フラワーデザインクラブ

8月9日(木) 18:30~19:30

8月は苔のみどりも涼やかな、
「苔玉」を作ります！
1500円で2個作成！
徳しにも、インテリアにも
おススメです(´▽`)☆

☆参加費：1500円/おひとり(材料費含む)

気功倶楽部

8月16日(木) 18:30~19:30

～ 8月のテーマ～
「フェイシャル気功でシミ撃退作戦！」

あなたのおシミ！
身体の深い原因から？
健康美人のための
セルフケア気功です(´▽`)☆
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

気持ちを言葉に

8月17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
気にしていることを
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

椅子deヨガ

8月18日(土) 10:00~11:00

～ 8月のテーマ～
「夏バテで弱った胃腸の
調子を整えよう！」
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)」の中の
「ラクスマヨガ」です。
難易度別、バリエーション、汗ばいた
体質をリフレッシュ！

☆参加費：500円/おひとり

フラワーデザインクラブ

8月18日(土) 11:00~16:00

【土曜のゆたかりレッスン！】
大人気のハーバリウム！
オイルに浸すことで
まるで生花のような
みずみずしさ！
自分だけのデザインに
挑戦しよう☆

☆参加費：1500円/おひとり(作品1点・材料費含む)

グルーテコ®クラブ

8月18日(土) 11:00~16:00

【土曜のゆたかりレッスン！】
大人気のハーバリウム！
大人気のハーバリウム！
アクセサリーと一緒に作り
ませんか？さくらをみて
いるだけでワクワクする人
大集合！

☆参加費：1000円/おひとり(作品1点・材料費含む)

ビジネス英語入門

8月28日(火) 18:30~19:30

～ 8月のテーマ～
「大手町牧場を紹介 その2！」

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

新登場！イベントデコレーション タオルケーキを作ろう！

8月23日(木) 18:30~19:30

プレゼントとしてだけでなく
ファミリーパーティーの演出と
しても注目(´▽`)☆
タオルを子供服やおむつに
替えてアレンジするのも○
ですわね！

☆参加費：800円/おひとり

ウクレレ倶楽部

8月25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
かわいい楽器です！
この機会に和み系の音色を
一緒に奏でてみませんか？
※観音寺で開催します！

☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

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わね(´▽`)／

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)



ご予約 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 カリヤコンサルティング担当

あなたの強み診断

知識力	85%
経験力	70%
創造力	60%
コミュニケーション力	50%
リーダーシップ	40%
チームワーク	30%
自己管理能力	20%
学習能力	10%

適性診断付 (無料)

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、
2018年7月10日の
ペネフィット・ステーションHPから
転載しました。
ご利用の際はご確認ください！
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、ペネフィット・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。ぜひ活用ください★

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！

映画特集

Movie Special

あのスクリーンで見たかった 話題の映画作品をご紹介

詳しくはこちら

PET ITEM

DOG's & Cat's

大切な家族の為にアイテムがここに!!

詳しくはこちら

淡路島巡り

フォトジェニック スポット満載

海に囲まれた淡路島は、景色も食も、
自然の恵みがたっぷり。
この夏、見て楽しい、食べて美味しい
淡路島を訪れてみませんか？

詳しくはこちら

レジャー宿

おもてなしの宿と周辺レジャー施設などがコラボした
お得な宿泊セットプラン、ぜひ地元のおススメ施設もお楽しみください。

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～

記録的な猛暑が続いています！L(・o・)

夏はおいしいものを
しっかり食べて、しっかり寝る！
ペネフィット・ステーションを上手に
ご利用くださいわね！
ご健康＆ご安全に充実した毎日をお
過ごしください！
(編集長 メンター・たに)