

Pasona ひろしま 通信 2018年 9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！

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)

あなたのキャリアは、「予想しない偶発的なこと」によって決定される！？

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！(^-)- 今回のタイトルは、スタンフォード大学のジョン・D・クランボルト教授が提唱したキャリア理論です。将来を見据えて計画的にキャリアを構築していくことも有意義ですが、「予想しない偶発的なこと」を自ら創り出せるように積極的に行動し、キャリアを築いて行くという理論です。そんなキャリア理論を実践するポイントをご紹介しますね

- 好奇心：興味をもって新しい学習の機会を模索する
- 持続性：失敗に屈せず、努力し続ける
- 楽観性：必ず実現するとポジティブに考える
- 柔軟性：こだわりを捨て、柔軟な視点を持つ
- 冒険心：結果が不確実でも、まずやってみる

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！

◆9月19日(水) 気持ちをこぼしに！
～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

◆健やか情報コーナー◆

～「ココロ」と「からだ」に作用する「緑茶」の健康効果～

薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的
緑茶には3つの薬効成分があり、「カテキン」はポリフェノールの一環で、血圧や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので生活習慣病の予防効果があります！他にも、「抗へ作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります！緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を多く含んでおり、カリウムも多いので、血圧コントロールにもよいでしょう！

緑茶特有「テアニン」が、メンタルヘルスに効果的
以前から、緑茶にはリラックス効果があるといわれてきましたが、最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分「テアニン」が、さまざまな効果をもつことがわかってきています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています！

....* とっても簡単！まずは、お茶を一服！ *..*..*

◆9月12日(水) 椅子deヨガ
～腸を動かしてデトックス！

◆9月18日(火) 気功倶楽部
～むくみ解消作戦！
こちらもお活用ください！！

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34弾

廣瀬 貴宣(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。

ムダな保険を削減しましょう

※必要なものに◎ ※準備済みの公的制度企業制度を書き出してみよう！

収入の保障	損失の補填	損害の賠償
<input type="checkbox"/> 生存(定年)	<input type="checkbox"/> 車両	<input type="checkbox"/> 対人
<input type="checkbox"/> 生存(失業)	<input type="checkbox"/> 住宅災害	<input type="checkbox"/> 対物
<input type="checkbox"/> 死亡(在職中)	<input type="checkbox"/> 地震	<input type="checkbox"/> 家財
<input type="checkbox"/> 就業不能	<input type="checkbox"/> 身体の治療	<input type="checkbox"/> 生産物
	<input type="checkbox"/> 介護	

Copyright (C) Japan Money Balance FP Association All Right Reserved.

今回は、無駄な保険の見分け方です。保険に加入する目的は大きく3つあります。二つ目は、損失を補てんするためです。マイカー、自宅や家財といった保有財産や、家族の誰かの体が壊れたとき、修理(治療)をしなければなりません。そのとき、多額の修理(治療)代が発生すると困ります。しかし、体の治療であれば高額療養費制度や、勤務先の福利厚生をチェックして、裕金資金がある程度あれば、わざわざ医療保険に加入しなくても良いというケースがあります。

★「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☆

8月1日(水) 平和公園一斉清掃に、今年も参加してまいりました！



平和公園一斉清掃に今年も参加しました☆

広島市では、8月6日に開催される平和記念式典に先立ち、平和意識の高揚とホスピタリティの向上を図るため、会場となる平和記念公園の清掃を実施しています。パソナ・広島では今年も平和記念公園の一斉清掃にも参加してまいりました。

平和公園の一斉清掃は午前7時過ぎから始まり、50以上の団体と一般の市民などおよそ3,000人が参加しました。

はじめに原爆の犠牲者と西日本豪雨災害の犠牲者に黙とうが捧げられ、その後、各エリアに分かれ平和公園一帯でゴミを拾ったり雑草を抜く一斉清掃が始まりました。平和公園での一斉清掃は毎年この時期に行われていて、今年で46回目を迎えます。



9月 防災の日

2(日) Life2.0の日	3(月) スペイン語勉強会	4(火) リボンワーク	5(水) 国民栄誉賞の日	6(木) 勾玉の日	7(金) CMソングの日	8(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス
9(日) 救急の日	10(月) Q10の日	11(火) 紅茶セミナー	12(水) 椅子deヨガ	13(木) RPA講座 ガイダンス	14(金) コスモスの日	15(土) ひじきの日
16(日) IMビジョンの日	17(月) 敬老の日	18(火) 気功倶楽部	19(水) 気持ちを言葉に	20(木) 印象美人セミナー	21(金) コスモスの日	22(土) BLEAGUEの日
23(日)	24(月) 振替休日	25(火) 主婦休みの日	26(水) RPA講座 Starterコース	27(木) 世界観光デー	28(金) スペイン語勉強会	29(土) 招き猫の日
30(日)						

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)



ご予約 お問い合わせ
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

BENEFIT STATIONは8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8月10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・広島は「知・健・美」あなたの「知・健・美」応援します!

スペイン語勉強会

9月3日(月) 9月28日(金)
 いずれも18:30~19:30
 ☆参加費：無料

いろいろな言い方！そんなあなたにオススメです。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語は発音練習しているだけでうさぎさしてきますよ(o´∀´o)

リボンワーククラブ

9月4日(火) 18:30~19:30
 9月は「リボンのバックチャーム」を作ります。
 レースをつけたり、キラキラをつけたり、オリジナルの作品は見ていただけでわくわくしますよ☆
 ☆参加費：800円/おひとり(材料費含む)

ウクレレ倶楽部

9月8日(土) 10:30~11:30
 ☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ200円含む)

ハワイアンダンスHula

9月8日(土) 12:00~13:00
 ☆参加費：500円/おひとり
 ※いずれも観音会場です。

なるみ先生の紅茶セミナー

9月11日(火) 18:30~19:30
 今回のテーマは「休日フランチ」紅茶と一緒に楽しむローズマリーのスコーンと野菜とチーズのソーセージ!
 ☆参加費：800円/おひとり

椅子deヨガ

9月12日(水) 18:30~19:30
 ~ 9月のテーマ ~ 「腸を動かしてデトックス効果！」
 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です。
 ☆参加費：500円/おひとり

RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 9月13日(木) 18:30~19:30 参加費：無料
 ② Starterコース 9月26日(水) 10:00~17:00 参加費：10800円

気功倶楽部

9月18日(火) 18:30~19:30
 ~ 9月のテーマ ~ 「むくみ解消作戦！」
 夏の疲れが、なんとなくからだが重くてだるい。そんな悩みをむくみをすっきり解消するための作戦です。(一) /
 ☆参加費：500円/おひとり

気持ちをこぼし

9月19日(水) 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

印象美人セミナー

9月20日(木) 18:30~19:30
 新登場！ミセス広島クラブ/コンテスト40代部門優勝の三好頸子さんをお迎えしました☆
 「表情」「姿勢」「発声」を意識することで印象美人を目指してみませんか？
 ☆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~(´▽`)/

◆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～

さあ！爽やかな秋を迎えました(´▽`)/
 自分のための時間をつくっていますか？
 ベネフィットステーションを活用してご健康＆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)