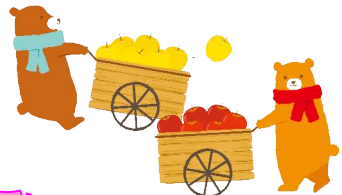


Pasona ひろしま通信 2018年 11月号



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)

未来志向型スキルとは!?



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にも願っております！(^-^)
「RPA」や「AI」によって、現在人間が行っているオフィスワークの多くが代替されるといふホワイトカラーの第4次産業革命について聞かれたことはありますか？毎日、毎週、毎月、とルーチンで行っている業務は、ロボットが対応してくれる時代が近い将来訪れます。では、「事務職」で働き続けたい私たちは何を準備したら良いのでしょうか？

発展・革新のスピードが速い現代社会では、柔軟な発想を持ち「見えない課題」を発見する「課題発見力」そして「課題解決力」が必要不可欠です。これは前にも紹介しましたが、経済産業省が定義づけた「社会人基礎力」のなかの「疑問を持ち考え抜く力」にあたります。今回はそれを身に着けるために習慣づきたいポイントをお伝えします。

- 「ゼロベース思考」～前提を疑って考え、行動する。
- ほかの人の考えた「解決策」を自分の策と比較する。
- 生産性のない批評や評論はしない。
- 現状に満足せず、次の一手を考える「クセ」を付ける。

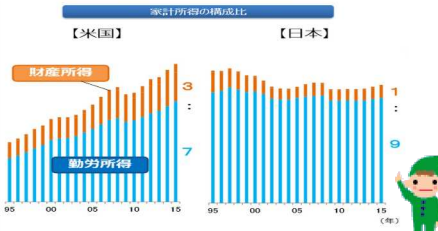
パソナではキャリアコンサルティングにもチカラをいれています。日々変化する社会で、1年後、3年後、あなたはどんなことにワクワクして毎日を過ごしていきたいですか？
キャリアコンサルティングはありがたい姿を描くもの、未来のあなたへのかけがえの無い贈り物です。パソナと一緒にあなたの「My Style」を始めませんか？メンターはみなさまのライフ相談もうけたまわります。お気軽にお尋ねください！



メンターは「日商 PC 検定 データ活用」の学習をおススメしています。1級では「自ら課題やテーマを設定し、業務データベースを各種の手法を駆使して分析するとともに、適切で説得力のある業務報告・レポート資料等を作成し、問題解決策や今後の戦略・方針等を立案する。」ことを目標としています。
まずは Excel スキルの磨きなおしから始めてみませんか？「日商 PC 検定 データ活用 2級」は「資格取得チャレンジインセンティブ」の対象資格です。

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36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。



前回まで、無駄な保険の見分けかたについてお話ししました。無駄な保険を省ければ、ストレスなく支出は減ります。さらに家計にゆとりを作りたいなら、今度は所得を増やすことを考えてみましょう。所得は、給与や事業などの勤労所得と、利子・配当や不動産などの財産所得の2つに分けることができます。日米家計所得を比較してみると、所得の中身がずいぶん違います。もし、わが家が今よりも財産所得を多く得られたら、家計にゆとりが生まれます。イデコやニーサの活用を国が推奨しているのも、「財産所得を確保しないと老後の生活が成り立たなくなる」というメッセージです。

★「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☆

◆健やか情報コーナー◆ ～万能！しょうが！～

「しょうが」は、美味しい！安い！健康効果もバツグン！

- ～Point 1：食物繊維で肥満の予防！～
しょうがは、食物繊維を多く含むので、小腸で糖や脂肪が血液中に一気に吸収されるのを抑えてくれて、急激な血糖値の上昇を防ぎ、カロリーの摂り過ぎや肥満の予防につながります。
- ～Point 2：ジンゲロールが血行を良くして代謝 UP！～
「ジンゲロール」という成分が、血行を良くして代謝をアップ。カロリーをエネルギーに変えやすくしてくれます。しかも、加熱することで、体を温める「ショウガオール」という成分に変化！冷え性の方は、加熱して摂取してくださいね！
- ～Point 3：さらに消化を助ける効果も！～
しょうがには胃を健康にする健胃作用があり、消化を助けてくれるので、食後に胃もたれを起こしやすい人にもピッタリです。
- ～Point 4：低カロリーでヘルシー！～

しょうがの長期保存方法(1ヶ月ぐらい保管可能です)
タッパー(フタ付)に水を入れて、そのまましょうがを入れるだけ！
そして大事なのが、1～2日に一度、水を替えること！
冷蔵庫で保管してくださいね！



秋はなぜ太るのか!!

秋に太りやすい理由は、「脂肪を蓄えて寒さに強くしておくため」「夏バテの栄養不足を補おうとするため」「肌の露出が減って体形維持の気が緩む...」などなどいろいろありますが...
「秋に太るのは自然なこと」のようです。それでも、これ以上太りたくない私(メンター谷です)のために調べてみました！

- 【秋太りを防ぐポイント】
ビタミン・ミネラルをしっかり摂る
ビタミン・ミネラルは脂肪を燃やしたり、身体にたまった老廃物を代謝させたりするために必要な成分です。おススメ食材は ビタミンはリンゴやキノコ、カキ、ゆず。ミネラルはサンマ、鮭、さばなど。
- 筋肉量を保つ、もしくは増やす
実は夏バテでやせた人は筋肉量が減っただけだったりします。それは代謝の低下を意味しているため、筋肉量が減ったままだと食欲もどっから太りますよ！
- 動物性たんぱく質を摂る
消化に時間のかかる動物性たんぱく質は、内臓の代謝を高めます。1日の食事のうち15%(または体重1kgにつき1kg)をタンパク質で摂取すると、食欲が抑えられ睡眠の質を改善できることがわかっています。
- 身体を冷やさない。
身体が冷えると血流が悪くなり、老廃物が蓄積して代謝も落ちてしまいます。体の深部の体温を1 あげるだけで、冷え症が改善され、基礎代謝を13%もアップさせることができます。
- 睡眠は7～9時間とる！
32～59歳の男女8000人を対象に調べたところ、平均7～9時間の睡眠時間の人に比べて、4時間以下の睡眠の人の肥満率は73%も高かったのだそう(汗)
- 身体のラインが出やすい服を着る。
いつも緊張感を忘れないようにしたいですね(ノノ)ノッ

◆11月15日(木) 気功倶楽部
～秋太り解消作戦！
◆11月17日(土) 椅子deヨガ
～ぽっこりお腹解消！
こちらもお活用ください!!



11月				1(木) 「キティちゃん」の誕生日	2(金) タイツの日	3(土) 文化の日
4(日) いいよの日	5(月) 縁結びの日	6(火) 紅茶	7(水) イベント デコレーション	8(木) ブルーデコ	9(金) RPA講座 ガイダンス	10(土) アフレコ ハワイアンダンス
11(日) 宝石の日	12(月) わんにゃんの日	13(火) 一汁三菜の日	14(水) リボンワーク	15(木) 気功	16(金) 気持ちを言葉に	17(土) 椅子deヨガ
18(日) 雪見だいふくの日	19(月) スペイン語勉強会	20(火) ビジネス英語	21(水) RPA講座 Starterコース	22(木) 印象美人セミナー	23(金) 勤労感謝の日	24(土) 和食の日
25(日) いいえがのり	26(月) いい風呂の日	ノベル賞制定 記念日	27(火) フランスの日	28(水) フラワーデザイン	29(木) シルバーの日	30(火) シバレーの日

新しい働き方 ホームシェアリング(民泊)セミナー 開催!

パソナでは、新しい働き方の創造に取り組んでおり、今年施行された新しい法律による働き方「ホームシェア(民泊)ホスト」のサポートを開始しました。ホームシェア界の世界No.1企業であるAirbnbとパソナ共催で、現在全国10箇所で開催中。広島でも開催しますので、これを機に新しい働き方に触れませんか?

日時: 12月15日(土) 18:30~20:30
 場所: 広島市西区民文化センター 3階 大会議室
 広島市西区横川新町 6-1 (横川駅から徒歩3分)
 内容: 1. 住宅宿泊事業法での届出方法について
 2. 広島で活躍中のホームシェアホストのトーク
 3. Airbnbを活用した集客について
 4. パソナ「シェアリングワークサポート」のご案内
 5. セッションタイム(個別相談対応)
 申込: メールで次の項目をお知らせください
 開催日(12/15) 氏名 参加人数(全員の氏名)
 送信先 sharingwork@pasona.co.jp
 参加費: 無料



パソナ・広島は「知・健・美」あなたの応援します!

なるみ先生の紅茶セミナー

11月6日(火) 18:30~19:30

今回は秋のティータイムにぴったりの「ナッツミルクティー」とりんごのクランブルを教わります。最後のティータイムは至福です☆

☆参加費: 800円/おひとり(材料費含む)

イベントデコレーションクラブ

11月7日(水) 18:30~19:30

クリスマス気分を盛り上げるフランクの華を変えればファミリーパーティーの演出としても活躍しそうです☆お星さまのガーランドやペーパーファンも一緒にどうぞ!

☆参加費: 800円/おひとり(材料費含む)

ブルーデコクラブ

11月8日(木) 18:30~19:30

大人可愛いきらきらのアクセサリーで女子力UP! 今回は「キラキラストールピン」をつくります(*▽*)/ハイ

☆参加費: 1000円/おひとり(材料費含む)

RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 11月9日(金) 18:30~19:30
参加費: 無料

② Starterコース 11月21日(水) 10:00~17:00
参加費: 10800円

☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

ウクレレ倶楽部

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

ハワイアンダンスHula

11月10日(土) 12:00~13:00
☆参加費: 500円/おひとり

※いずれも観音会場

リボンワーククラブ

11月14日(水) 18:30~19:30

甘すぎない大人リボンで秋のおしゃれを楽しもう! 今回は「ファー付きリボンのパレット」を作ります☆

☆参加費: 800円/おひとり(材料費含む)

気功倶楽部

11月15日(木) 18:30~19:30

~11月のテーマ~
「秋本! 解消作戦!」
毎日の生活に取り入れたい、健康習慣です。ぜひどうぞ!

☆参加費: 500円/おひとり

気持ちを言葉に

11月16日(金) 18:30~19:30

「気持ちを言葉にする」時間をつくりました!
気になること、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

11月17日(土) 10:00~11:00

~11月のテーマ~
「ほっこりお腹解消」
ヨガマットは使わず椅子を使った椅子deヨガが人気です。
準備物: (ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具)等

☆参加費: 500円/おひとり

スペイン語勉強会

11月19日(月) 18:30~19:30

いろいろしたい!!
そんなあなたにオススメです☆
まずは基礎を勉強することから! わいわい、がやがや、楽しく勉強。元気な明るいスペイン語を練習しているだけでうさぎさまでますよ(o 神)

☆参加費: 無料

ビジネス英語入門

11月20日(火) 18:30~19:30

~11月のテーマ~
「ビジネスメールのポイント」
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

印象美人セミナー

11月22日(木) 18:30~19:30

ミス広島グランプリコンテスト40代部門優勝の三好親子さんを「お迎えしました」☆
「オアシスの歩き方」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

フラワーデザインクラブ

11月23日(金) 18:30~19:30

そろそろ冬支度の始まりです。お花のクリスマスミニツリーにチャレンジします☆
生花使用! お花だけじゃ替えれば、クリスマスも楽しめます!

☆参加費: 1500円/おひとり(材料費含む)

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ね~(〇〇)/

BENEFIT STATIONは11月もお得でハッピー!

※こちらに掲載の情報は、2018年10月6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!

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、パネフィット・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↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください!

無料 eラーニングでスキルアップ!

豊富なカリキュラムで、今必要なスキルを身に付ける

ビジネスシーンで活用できる初歩的な講座から専門に特化した講座まで、豊富なカリキュラムをご用意しました。空いた時間に無理せず学べるeラーニングでくらくら学習!

eラーニングとは?
PCやスマートフォン、タブレットなどインターネットを利用して勉強すること。教室に通うことなくいつでもどこでも勉強でき、ちょっと空いた時間を活用できます。

学べる講座は約300!! せっかくあるなら、やらなきヤソソソ(へ-)
ビジネスシーンに即活用できる講座が全て無料で利用可能!!
パソコン操作の初歩から、スペシャリストを証明するスキル講座まで、豊富なカリキュラムで、あなたのスキルアップをお手伝いする無料コンテンツです。マイペースで進められるeラーニング形式なので、生活のペースにあわせて勉強できます。是非この機会にスキルアップにチャレンジしてください!

◆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~

平成もあと2か月! やり残したことはありますか? 年初にだてた計画の達成状況はいかがですか。お楽しみも大事にしつつ着実にスタッフアツクしましょう!
 (編集長 メンター たに)