

# Pasona ひろしま通信 2018年 12月号



乳がん検診を受診してください

ピンクのリボン  
Pink Ribbon Campaign

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 伝えてください★  
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)

## 「レジリエンス」を考える！

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、みなさまの毎日が健やかでより豊かになるよういつも願っております！(^-^)-  
今回は「レジリエンス」について考えてみたいと思います。「レジリエンス」(resilience)は、一般的に「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉で、近年は特に「**困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力**」という心理学的な意味で使われるケースが増えています。私たちが生産性を上げかつ持続的成長を遂げるといった難題に取り組みつつ、心身ともに健康で幸せな人生を歩んでいくには、この「レジリエンス」をいかに高めるかが大切になってきます。ではその「レジリエンス」を少しでも高めるポイントを紹介しますね。

- ストレスを翌日に持ち越さない。**  
～運動・音楽・呼吸・筆記の活用！
- 人に頼ることを恐れない。**  
～誰かを必要とすることで、お互いに必要な人になる！
- 先のことを考え過ぎない。**  
～今に集中！
- 感謝する気持ちを持つ。**  
～小さなしあわせに目を向けよう！
- 話を聞いてくれる友人を持つ。**  
～メンターも居ますよ(^-^)-☆

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送りたいですか？  
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！

◆12月20日(木)◆12月21日(金)  
気功倶楽部 気持ちを言葉に！  
～冬風邪撃退作戦！

## ◆健やか情報コーナー◆

～インフルエンザの予防・改善に！  
毎日の食事で免疫力アップ～

「免疫力」が高く細菌やウイルスと闘う力が十分にあれば、たとえ細菌やウイルスが侵入しても、体内で増殖する前に撃退できるため病気にかかりにくいのです！

～免疫力アップに欠かせない！ビタミン・ミネラル～

【亜鉛】  
侵入してきた病原体を免疫が攻撃する際に役立つ、大切なミネラル！

【ビタミンA・C・E】  
免疫力の低下も招く活性酸素は酵素によって抑えられているが、体内で作られる酵素の量は年齢と共に減少。ビタミンA、C、Eは高い酸化作用をもち、体内の酵素が処理しきれなかった活性酸素を抑えます。特にしっかり摂りたいビタミン！

【ビタミンB群】  
糖質や脂質、タンパク質をエネルギーに変換する！疲れが抜けない人は、しっかりチャージを！

～免疫力アップに役立つ「食材」～

- ビタミンA:**  
人参、ほうれん草などの緑黄色野菜、海藻、豚肉、鶏肉、レバーなど
- ビタミンC:**  
ブロッコリー、ピーマン等の緑黄色野菜、いちご、キウイフルーツなど
- ビタミンE:** さつまいも、かぼちゃ、アーモンド、抹茶など
- ビタミンB群:** 豚肉、牛肉、レバー、ウナギなど

ウイルスを寄せつけないよう、こまめな手洗いうがいもお忘れなく！

## 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37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。

所得を増やすには時間が必要！

家計にゆとりを作るには、所得を増やすという方法があります。所得は大きく、勤労所得と財産所得に分けることができます。イメージは、体や頭を使って得るのが勤労所得、お金を使って得るのが財産所得です。共通点は、どちらの所得もすぐに増やせるものではないということです。短期間のうちに財産所得を得ようとすると、「投資」ではなく「投機」となり、所得どころか損失が発生する確率が一気に高まります。FX、仮想通貨、株式で一晩で大儲け！なんてことは夢にも思わないでください。

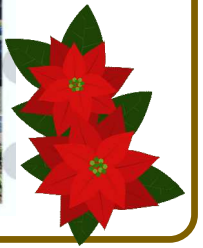


★「お金のもやもや何でも相談！」  
随時受付中(\*^▽^\*)/  
こちらもお手にご活用ください☆

## 社会貢献活動



花壇の植替えをしました(^\_^) パソナ・広島では広島市の取り組みである「グリーンパートナー事業」に参加し、平和大通りの花壇維持に協力しています。綺麗に咲く頃がとても楽しみです。 ◎ お近くをお通りの際は、ぜひご覧になってください！！



# 12月

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
日本人宇宙飛行記念日	カレンダーの日	みたらしんじの日	RPA講座 ガイダンス	音の日	Excel勉強会	グループワーク フラワーデザイン リボンワーク
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
パソコン検定の日	世界人権デー	パーパーアート	漢字の日	ビジネス英語	RPA講座 Starterコース	復讐部 フロアインダンス
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
電話創業の日	スペイン語勉強会	東京駅完成記念日	松阪牛の日	気功	気持ちを言葉に	冬至
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
30(日)	31(月)	Merry Christmas!!	Boxing day	フラワーデザイン	仕事納め	福の日

## 利用無料！パソナのセルフトレーニング Excel & PowerPointが2016にバージョンアップ！

パソナ・広島では、初心者の方のチャレンジから、さらなるスキルアップを希望される方まで、EXCELスキル、PowerPointスキルのレベルアップに役立てるよう、自習方式での学習を提案します。  
【都合の良い時間に、自分のペースで学習】  
ご自宅にパソコンをお持ちでない方も、パソナ・広島のパソコンを自習用に開放！パソナ・広島がオススメする市販教材(無料)を使用して、得意分野・苦手分野を徹底的に学びましょう。

ご利用日時：平日 9:30～17:30 / 17:30以降・土曜日は別途お問合せ下さい  
お席の確保が難しい日程もございますので、ご了承ください。  
場所：パソナ・広島 082-247-7551  
ご予約方法：お電話でご予約の上、お越しください。  
ご予約の際 【スタッフコード】 【お名前】 【ご希望日時】 をお伝えください。



## パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

### RPAエキスパート 育成講座

① ガイダンス 12月5日(水) 18:30～19:30 参加費：無料

② Starterコース 12月14日(金) 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。

### Excel勉強会

12月7日(金) 18:15～19:30

「ピポットと仲良くしよう！」  
ピポットで難しそうに思っているあなたにおすすめのセルフトレーニングです！

☆参加費：無料！

### グループワーク

12月8日(土) 11:00～16:00

★土曜のゆたたいレッスン！  
大人かわいい！ジュエルなアクセサリーと一緒に作りませんか？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)

### フラワーデザインクラブ

12月8日(土) 11:00～16:00

【土曜のゆたたいレッスン！】  
大人気のハーバリウムに加えて、今回はクリスマスにぴったりのミニキャンドルも登場！自分だけのデザインに挑戦しよう☆

☆参加費：800円～/おひとり(材料費含む)

### リボンワーククラブ

12月8日(土) 11:00～16:00

【土曜のゆたたいレッスン！】  
リボンワークが初登場！おさらい作品はもちろん、普段のレッスンでは作成できない、パンダリボンにも挑戦できます☆

☆参加費：800円～/おひとり(材料費含む)

### パーパーアートクラブ

12月11日(火) 18:30～19:30

12月はお正月飾りにもおすすめの「お花の扇子」にチャレンジします☆  
縦21センチ横39センチ かながわ大振りのので見栄えもGOOD！

☆参加費：1000円/おひとり(材料費含む)

### ビジネス英語入門

12月13日(木) 18:30～19:30

～12月のテーマ～  
「ビジネスメールのポイントその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

### ウクレレ倶楽部

12月15日(土) 10:30～11:30

ウクレレは、軽くて小さくて、初めの方でも扱いやすいのが人気の楽器です！  
この機会に和み系の音色を一緒に奏でてみませんか？  
※観音堂で開催します！

☆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

12月15日(土) 12:00～13:00

満ちる感覚・感動を体感して表現しよう♪  
ハワイアンダンスにあわせて、踊ることで自分の心へ気持ちを伝えることができます！  
花(一)☆

☆参加費：500円/おひとり

### スペイン語勉強会

12月17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☆  
まずは単語を覚えることから！  
やさしい、かわいらしい勉強、元気で明るいラテン系言語は純粋に練習しているだけでうきうきしますよ(〇 〇)

☆参加費：無料

### 気功倶楽部

12月20日(木) 18:30～19:30

～12月のテーマ～  
「冬風邪撃退作戦」  
木枯らしの季節も元気に過ごそう！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

12月21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、ずっと気にしていること、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

### フラワーデザインクラブ

12月27日(木) 18:30～19:30

2018年もあとわずか！お正月花をアレンジします！  
写真は昨年作品です(参考まで)！  
今年はどうなアレンジになるか楽しみですね！  
新しい年を迎えるときに、美しい生花アレンジを飾ると気持ちも気持ちよくなりますよ！

☆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12月もお得でハッピー！

※こちらに掲載の情報は、2018年11月7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！

### 平成最後の無料企画の祭典

無料uketプレゼントや会員限定で入場無料になる無料企画を集めた会員限定大企画！

詳しくはこちら

### 星野リゾート

パネフィット・ステーションでは、常に会員限定価格でご提供しております。

詳しくはこちら

### 宿のシークレットセール

毎月期間限定！人施設が特別料金！！

パネ・ステ 価格保証 宣言！！

今すぐお申し込みを！！

詳しくはこちら

### 東京ディズニーリゾート® 周辺ホテル 特集

ホテルに泊ってさらに満喫♪

東京ディズニーリゾート®で思いっきり遊んだら、夢の続きはこのホテルで！家族と、恋人と、友達と... 一年の思い出を、お泊りディズニーがおすすし！

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～

2018年もあとわずかですね。年末年始のご予定はいかがですか？パネフィット・ステーションを使って、お楽しみもスキルアップもおもしろいま！新しい自分との出会いにもご活用ください。1年の締めくくりが素敵な毎日となりますように☆  
(編集長 マンター だに)