

Pasona ひろしま通信 2019年 3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
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。

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)

生産性を向上させる方法！

これからやってくる「ホワイトカラーの第4次産業革命(RPAによる事務の自動化)」に備えて、「RPA」や「Excel」のスキルを磨く方も増えてきました。が、「RPA」や「Excel」の扉をたたくのに抵抗がある方でも、日々生産性向上を目指すことは可能です(^_-) 生産性とはものすごく単純に言うと...産出(成果)量を、投入(時間)量で割った値です。なので「時短」や「人員削減」といった、投入量を減らす方法、もしくは産出量を増やす方法、で生産性は向上します(^_- ^)わぁい。そしてすでにみなさまご経験済みだと思いますが。。投入量を減らす方法だけでは、疲弊感ばかり増大して生産性はかえって減ってしまうことがあります(涙)そこで投入量を減らすに産出量を増やすポイントを考えてみましょう(^_-) できるところから試してみてくださいね！(メンター谷)

- 明確な目的、目標を持つ！
⇒優先順位の明確化
- 解決分と未解決分を判りやすくする！
⇒選択時間を減らす
- すべてをシンプルにする！
- 問題発見、課題解決を意識する！
- 自分の使うべき時間を無駄にしない！
⇒本来使うべきことに時間を使う！

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！

◆3月5日(火)◆3月13日(水)
Excel勉強会 RPAエキスパート
参加無料！ 育成講座無料説明会

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40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。

今(平成)の家計簿

収入	支出	短期		中期		長期	
		収入	支出	収入	支出	収入	支出
給与収入	生活費	○	○	○	○	○	○
年金収入	住宅費	○	○	○	○	○	○
株・債券収入	教育費	○	○	○	○	○	○
退職金収入	医療費	○	○	○	○	○	○
不動産収入	雑費	○	○	○	○	○	○
貯蓄収入	その他	○	○	○	○	○	○



30代のお客様と話をしていると、子どもも頃「借金をしてはいけない」「元割れの商品は危険」「無駄遣いをしてはいけない」と、親御さんに厳しくしつけられたという話をよく聞きます。たしかに、1960年代(昭和)は、殖やも借りのも、今よりずっと金利が高かったので、元本保証の商品で短期間に大きく殖やして、住宅や車を極力ローンを組まずに手に入れるという家計管理が理にかなっていました。しかし、平成も終わろうという現在の状況は、当時とまったく異なることを理解しなければなりません。

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

健やか情報コーナー 疲労回復におすすめの方法&食べ物

「毎日睡眠をとっているのに、なかなか疲れが抜けない」と感じいませんか？
必要栄養素が足りてないことや、自律神経の乱れなどが考えられます。

- 【厳選5つ】疲労回復におすすめ食材
- 1)にんにく：食欲旺盛にし、消化も助けてくれるため、疲労回復へ有用な食材の代表格！
 - 2)豚肉：ビタミンB1は、エネルギーに変換する働きをもち、筋肉や神経の疲れに
 - 3)卵：疲労回復に必要な必須アミノ酸も多く含む「完全食」と呼ばれるほど栄養素豊富！
 - 4)鶏胸肉：イミダペプチドという疲労回復に効果がある栄養素が含まれます！
 - 5)玉ねぎ：神経を休めてくれる成分を含み、疲れを感じている時は積極的に食べたい食材

- 疲労回復におすすめのサプリメント
- ・ビタミンB1：筋肉や神経の疲れを和らげます。
 - ・ビタミンB2：不足すると疲れが取れにくくなります。
 - ・ビタミンB6：中枢神経の働きを保つためには必要です。
 - ・ビタミンB12：神経の機能を正常に保つ働きがあります。
 - ・ビタミンC：身体の免疫力を高めます。
 - ・ビタミンE：細胞の酸化を防ぎ、疲労物質を運び去るのを助けます。
 - ・イミダソールゼプチド：最近発見された疲労回復に有用な栄養素です。

疲労回復のための栄養ドリンクは効果を実感しやすい場合も多いです。
注意して頂きたいのは、砂糖が多く含まれているドリンクは避けて下さい。
砂糖を摂りすぎると、インスリンの分泌が乱高下し、倦怠感に襲われる原因となります。

【即効性あり】ストレッチをしよう
ストレッチは疲労に即効性があるため、疲れが抜けない方は是非試してみてください。

女性ホルモンと上手につきあう

今月も女性ホルモンのバランス変化と気圧の変化に翻弄され続けて半世紀！？のメンター谷がお送りします(^_- ^)女性ホルモンは女性に欠かせないものですが、多すぎても少なすぎても不調の原因になります。そしてその分泌量は25歳頃をピークに、40代後半で更年期を迎えるまで、緩やかに減少していきます。分泌量変化にともない現れる不調に目をつぶらず、しっかりキャッチして、上手に「曲がり角」を曲がって行きましょう。曲がり角はスピードを落とさないと「コースアウト」しちゃいますよ(^_- ^)55歳を過ぎたあたりから再度安定期にはいるらしいです、そこを目指して心もからだもいたわりながらすごしましょう(^_- ^) (メンター谷)

35歳過ぎたら心掛けたい生活習慣！

- 【睡眠】
 - ・体内時計を整える
 - ・疲れをためない
- 【食事】
 - ・きまった時間に摂る
 - ・胃腸に負担をかけない
- 【入浴】
 - ・身体を温める
 - ・ぬるめのお湯にじっくりと
- 【運動】
 - ・身体を温める⇒卵巣機能の活性化
 - ・1日20分程度のウォーキング



3月

3(日) ひな祭り	4(月) 差し入れの日	5(火) Excel勉強会	6(水) 啓蟄	7(木) 十歳の祝いの日	8(金) 町家の日	9(土) 間門国道トンネル開通記念日
10(日) 佐渡の日	11(月) パンダ発見の日	12(火) イベントコレクション	13(水) RPA講座 無料説明会	14(木) フラワーデザイン	15(金) 靴の日	16(土) 音楽部 演奏会
17(日) 減塩の日	18(月) スペイン語勉強会	19(火) ビジネス英語	20(水) LPレコードの日	21(木) 春分の日	22(金) 世界水の日	23(土) 乳酸菌の日
24(日) ご自愛の日	25(月) ご自愛の日	26(火) 7ルーンの日	27(水) RPA講座 Starterコース	28(木) シルクロードの日	29(金) 気持ちを言葉に	30(土) 妻がうるおう日

1(金) **未来郵便の日** 2(土) **出会いの日**

パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

Excel勉強会

3月5日(火) 18:30~19:30

「ピボットと仲良くなろう！」

ピボットって難しそうと思われ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！

イベントコレクションクラブ

3月12日(火) 18:30~19:30

3月は「春の花かんむり」に挑戦します☆お部屋にリースとして飾っても、素敵ですね！アーティフィシャルフラワーを使用します！

☆参加費：1500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 3月13日(水) 18:30~19:30
② Starterコース 3月27日(水) 10:00~17:00

参加費：無料 参加費：10800円

フラワーデザインクラブ

3月14日(木) 18:30~19:30

3月は「春の生花アレンジ」に挑戦します☆生花ならではの華やかさを堪能しましょう！

※直径8センチ程度のマグカップをご持参下さい☆

☆参加費：1500円/おひとり(材料費含む)

土曜！ウクレレ倶楽部

3月16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を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)

土曜！ハワイアンダンスHula

3月16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！

ハワイアンソングにあわせて、踊ることでタイやモトヘッドを目の前に感じる事ができる！... 作(-)☆

☆参加費：500円/おひとり

スペイン語勉強会

3月18日(月) 18:30~19:30

いろいろ学びたい！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、かややや、楽しく勉強。元気で明るいテンション言語は発音練習しているだけでうきうきしてきますよ(〇 〇)

☆参加費：無料

ビジネス英語入門

3月19日(火) 18:30~19:30

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ポキヤマラーを増やそう！

☆参加費：500円/おひとり

気持ちを言葉に

3月29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

スペイン語勉強会

3月18日(月) 18:30~19:30

いろいろ学びたい！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、かややや、楽しく勉強。元気で明るいテンション言語は発音練習しているだけでうきうきしてきますよ(〇 〇)

☆参加費：無料

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)/

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。

BENEFIT STATIONは3月もお得でハッピー！

Benefit Station

※こちらに掲載の情報は、2019年2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！

引越し 特集

最大50%OFF!

お引越し 引越し ネット

サポートデスクが相談をお手伝い

詳しくはこちら

レジャーx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、お楽しみ宿泊セットプラン。ぜひ地元のおススメ施設も楽しんでください！

詳しくはこちら

2018年度 年度末 特集

詳しくはこちら

ココロカフェ

「くつろぐ、いちばんいいところ」

こだわりのコーヒーとシロノワールが大人気の コメダ珈琲店がついにパネフィット・ステーションに登場！ コメダ珈琲店がもっとも大事にしていることは、「くつろぐ、いちばんいいところ」をご提供する事です。 またコメダ名物、大人気の「シロノワール」、ぜひ、コーヒーとともにお召し上がりください。

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>

★ MYPAGEからお申込みください！(* ▽ *)

※お気軽にお問い合わせください☆
電話 ➔ 0120-707-707
メール ➔ atani@pasona.co.jp



～気まぐれ編集後記～

スイーツやチュールリップ！お花さんの店頭も華やかな季節となりました☆お出かけが楽しくなりますね！パネステもご家族で上手に使ってくださいね！ご意見・ご感想もお待ちしております！(編集長 メンター たに)

