

Pasona ひろしま 通信 2019年 7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には、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！

お友達をご紹介します！

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！



■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
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★

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)

「人生100年時代」に 求められるスキル！?



3つの視点

【目的】どう活躍するか？
～自己実現や社会貢献に向けて行動する。

【学び】何を学ぶか？～学
び続けることを学ぶ

【統合】どのように学ぶ
か？～多様な体験・経験、
能力、キャリアを組み合わせ、
統合する。

経済産業省が2006年に提唱した「社会人基礎力」は、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力(12の能力要素)から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、こちらのコラムでも紹介しました。(※ 見てないよ、読んでないよ、という方で必要ならばメンター谷までお知らせください。)

「人生100年時代」という言葉をあちこちで耳にするようになり、RPAを導入する「第四次産業革命」がすすむなか、経済産業省は2017年に「人生100年時代の社会人基礎力」として、社会人基礎力の3つの能力(12の能力要素)を内容としつつ、能力を発揮するにあたって、自己を認識して振り返りをしながら、目的、学び、統合の視点からバランスを図ることが、自らキャリアを切りひらいていく上で必要と位置づけました。今回はこの3つの視点について紹介します。できるところから意識してみてくださいね(^ - ^) (メンター谷)

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进行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！

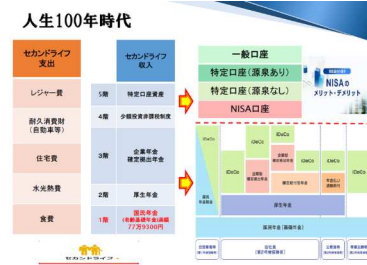
◆7月10日(水)
Excel勉強会
参加無料!

◆7月26日(金)
気持ちをことばに
してみよう～参加無料!



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44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。



2007年に日本で生まれた子どもの半数は107歳まで生きる、という衝撃のデータが発表され「人生100年時代」の到来が間近に迫っています。それにより、長期化するセカンドライフを安心・快適に送るために最初に確認すべきは、国民年金・厚生年金という1、2階部分で、どの程度準備ができていますか？しかし、多くのご家庭では、それでは足りません。不足部分を確定拠出年金制度(イデコ、DC)、つみたてNISAやNISAなどの非課税投資制度の活用を検討しますが、使い方は家計の状況によって異なります。

◆7月18日(木)マネーセミナー開催!
人生100年時代のマネープラン
～家計にゆとりを生む3つの方法!



◆健やか情報コーナー◆ ～夏の旬の食材!おすすめ8つ食材～

夏は紫外線によるシミやシワに注目しますが、免疫力も低下しやすい時期この時期はつい冷たいものを摂りがちで、胃腸の働きが低下し、腸が冷えることで免疫力も落ちやすくなります!
旬の食べ物は栄養価が高くなっているので、積極的に食べましょう!



【しそ(紫蘇)】
・免疫力の向上やアンチエイジング効果などに有効な、抗酸化作用を持つ -カロテン、ペリラルデヒド、ビタミンEなどの栄養素が豊富!
【ゴーヤ(苦瓜)】
・苦み成分モルデシンが夏バテ防止や食欲増進に効果!また、ビタミンCや -カロテンも含み、免疫力のアップやシミやシワなど美肌対策にも
【モロヘイヤ】
・胃腸の働きを高める食物繊維を含むことから、胃腸の働きが低下しやすい夏にはピッタリ!
【枝豆】
・疲労を回復するビタミンB1に加え、タンパク質が二日酔いの防止にも

【スイカ(西瓜)】
・夏の冷え性に効果的な果物として注目!とくにスイカの白い部分に多く含まれるシトルリンが血流を促して、冷えたカラダを温めてくれます!
【トマト】
・リコピンは抗酸化作用はとてもしっかりと -カロテンの2倍とも言われています。また、疲労回復に役立つクエン酸の酸味が食欲の増進にも!
【タコ(蛸)】
・疲労回復に効果のあるタウリンやタンパク質、ナイアシンが豊富!また、肝機能の向上や二日酔いの防止にも
【うなぎ(鰻)】
・滋養強壮や夏バテ予防に最適!土用の丑の日にスタミナをつけましょう

「こころのメタボ」を小さくしよう!

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。。。毎日をすくすくとも快適に過ごすために、過度なストレスによって出てくる「こころのメタボ」を少しでも小さくしたいですね!そのひとつの考え方は「こころのABC活動」をご紹介しますね!できることから取り入れてみてください(メンター谷)



～こころのABC活動!～

- Act (アクト)**
こころのアクト 好きな趣味や音楽・読書からだのアクト 運動やスポーツ、おしゃべり
- Belong (ピロング)**
集まりやクラブに加入し、「自分のアイデンティティ」を意識したり、帰属意識をもったりする。
- Challenge (チャレンジ)**
ボランティア活動や動植物の世話など何かに献身するなど、無理のないチャレンジをすること。

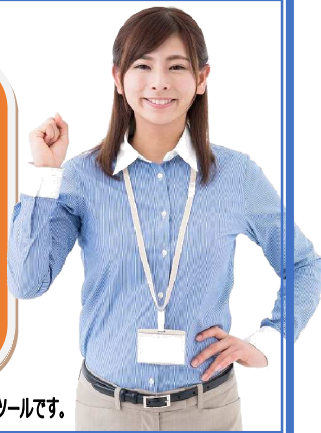


1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
海開き	半夏生	ワトメーの日	梨の日	江戸切子の日	サラダ記念日
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
七夕	中国茶の日	泣く日	Excel勉強会	真珠記念日	洋食器の日
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
ひまわりの日	海の日	虹の日	理学療法の日	マネーセミナー	カーフ黄金時代開幕の日
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
日本三景の日	スペイン語勉強会	ビジネス英語入門	セルフメテーションの日	777-デザイン	気持ちを言葉に
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
地名の日	七福神の日	梅干しの日	蓄音機の日		

Coming soon !!

「ジョブ・カード」活用！

あなたのキャリアが 財産になる



※「ジョブ・カード」は、あなたの職業能力を「見える化」し、キャリア形成に役立てることができるキャリア・プランニングツールです。

BENEFIT STATIONは7月もお得でハッピー！



※こちらに掲載の情報は、2019年6月12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！

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！



使ってお得な広島情報は
こちらから！
拠点ブログをご確認ください！
(*▽*)/ハイ

↓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」応援します！

Excel勉強会 マネーセミナー 7月18日(木)18:30~19:30

7月10日(水)18:30~19:30

「Excelマクロに挑戦しよう！」

マクロって難しそう
と思っているあなたに
おすすめセルフトレ
ーニングです！



☆参加費：無料！

◆人生100年時代の
マネープランとして
家計にゆといを生む
3つの方法について
教えていただきます！

☆参加費：無料



土曜！ウクレレ倶楽部

7月20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

7月20日(土)12:00~13:00

満ちる感覚・感動を
体全てで表現しよう！

ハワイアンソングに
あわせて、踊ることで
大切なメッセージを
目の前に感じることが
できる...。花(ー)☆

☆参加費：500円/おひとり

スペイン語勉強会

7月22日(月)18:30~19:30

いろいろかじりたい！
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、がやがや、楽しく勉強。
元気で明るいラテン系言語は発音
練習しているだけでうさぎです！
ますよ(ー)紳



☆参加費：無料！(講師はいません)

ビジネス英語入門

7月23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
ボキャブラリー
を増やそう！



☆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~(ー)!

777-デザインクラブ

7月25日(木)18:30~19:30

◆インテリアとしても人気の
ハーバリウムに香りも楽し
めるフレグランスハーバ
リウムが登場！お好みの香
りで楽しみ下さい！



☆参加費：1500円/おひとり(作品1点・材料費含む)

気持ちを言葉に

7月26日(金)17:30~18:30

「気持ちを言葉にする時間
をつくりだす！
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



◆パソナクラブお申込方法◆

★ MYPAGEからお申込みください(*▽*)
★ パソナ・広島ホームページ
http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html
※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～

パソナ・広島のオフィスにもかわいい
七夕飾りが登場しました。みなさんの
願いが叶いますように！夏休みの
お出かけ計画にベネスタもご利用く
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 だに)

