

Pasona ひろしま通信 2019年 8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)

断るのが苦手で疲れてしまっているあなたへ



本当は「断りたいのになぁ」と思いつつ頼まれごとを受け入れたりすることありますよね。谷もあります(´・ω・`) 対応できる範囲であれば問題ないのですが、積みもり積もってくると、思いがけないタイミングで不満が噴出してしまい、自分でもびっくりすることがあります(´・ω・`) これからの社会で必要とされる「人材」として活躍するためには「協働」するためのスキルとして「相手の立場を理解する力」「自分の役割を理解する力」「約束を守る力」が必要なのはもちろんです。爆発してしまえば本末転倒になりかねません。ここで忘れてほしくないのは「発信力」です。これは「自分が置かれている状況や気持ちをわかりやすく伝える力」です(´・ω・`)

『チームで働く力 (Teamwork)』
～多様な人々とともに、目標に向けて協力する力～

発信力
自分の立場をわかりやすく伝える力

傾聴力
相手の立場や気持ちに傾く力

柔軟性
自分の思いが相手の立場を理解する力

状況把握力
自分と相手との関係や物事との関係性を理解する力

継続力
社会的、個人的な目標を達成する力

グループ内の協調性だけに留まらず、多様な人々との繋がりがや協働を生み出す力が求められている。

派遣先で複数の方からお仕事を頼まれる方の場合、自分が抱えている仕事の量が相手に把握されていないこともあります。そういうときは「いつまでに必要なのか確認する」「自分の状況を伝え優先順位を確認すること」も大切ですね。「困った」をきちんと「発信」できると、あなたのストレスもよっぽど軽くなるかも？(´・ω・`) 「発信力」は「言った」だけでは不完全で「伝わった」にする必要があるのですが、これがなかなか難しいですよね。。「言い方」に迷ったときは、メンターと一緒に考えるのでおっしゃってくださいね(´・ω・`) (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！

◆8月24日(土)◆8月30日(金)
ジョブ・カード無料説明会!! 気持ちをことばに
「あなたのキャリアが財産になる」 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45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。

家計の数だけライフプランがある

世間を揺るがせた金融庁の「2千万円問題」65歳以上の無職世帯が、年収収入から生活費支出を差し引くと、毎月5万円の不足額が生じるため、約2千万円の準備が必要だという内容です。皆さんはどのように受け止めたか？「えっ！そんなに準備しなきゃダメなの？」「2千万円じゃ足りないでしょ？」様々な声が聞こえますが、どれも正解でも不正解でもありません。なぜなら、家庭ごとに置かれている状況、価値観は違うからです。今回の問題を良い機会にしていきたいと思います。



◆8月22日(木) マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー(支出見直し編)
～時代に合ったリスクマネジメントを!

◆健やか情報コーナー◆ ～夏バテを回避しよう!～

暑い日が続きますが、「体がだるい」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？医学的に言えば「夏の暑さがきっかけで起こる自律神経の乱れを中心とした様々な心身の不調」の総称が夏バテ!

☑夏バテ指数チェック

暑いと火を使わない料理が多くなる
冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをよく飲む。
冷房の効いた室内で過ごすことが多い。
汗をかきたくないため水分は摂らないようにする。
入浴はシャワーだけで済ます。
階段よりエレベーターを使う
運動習慣はない。
肌着は着ずじまま直接服を着る。
昼食は麺類や菓子パンなどで済ませる。

数が多い程、夏バテ指数は上昇!半数以上の方は、身体が悲鳴を上げているかも?

- 対策1. エアコンの使い方を工夫!
- ・室内外の温度差が5℃以上になると、自立神経が乱れやすくなるため、エアコンは25～28℃を目安とし、温度をこまめに調整!
- 対策2. 十分な睡眠をとる!
- ・なるべく早めの就寝を心掛け、その日の疲れはその日の内にリセット!
 - ・寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂でリラックス!
 - ・寝苦しい時は、頭部を氷枕で冷やしたり、ひんやり寝具を活用!
- 対策3. 温かく栄養バランスのよい食事をとる!
- ・冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎないように注意!
 - ・温かくて栄養バランスのよい食事で、体を内側からあたためよう

初めまして! 菴田 彩人です!

この度、6月1日よりパソナ・広島に配属となりました菴田(あんだ)と申します。宜しくお願い致します。私は大阪出身で、広島に来るのは修学旅行以来です。大学生の時はよさこいサークルに入っており、全国各地のお祭りに参加し踊っていました!規模は100人ほどで、イメージよりかなり迫力があるのが魅力のポイントです。ぜひ、1度はよさこい祭りを体感してみてください!

そのほかに趣味は色々ありますが、特に好きなものはカラオケと自転車です。カラオケは1人でも行くほど好きで、3曲くらい一気に入れては休憩を繰り返して歌います。大阪にいる時は、1週間に1回のペースで行っていました。自転車で旅することも好きで、大阪に住んでいた時は京都までよく自転車で走って観光していました。琵琶湖を1周したこともあり、連日で走ることも大好きです!広島にはまだ「愛車」を持ってきていないため、いつか休日をを使って広島まで自転車で走ることがひそかな夢です。長所は早起きが得意なこと、短所は夜にすぐ寝てしまうことです。朝は休みの日でも6時には目が覚め、夜は11時まで家について起きていられたことがあります。大学時代に朝の販売アルバイトをしていたので、生活習慣が完全に朝方になってしまいました。夜に予定がある途中で眠くなってしまおうので、いつも申し訳なく感じます。夜起きていられるコツがあればぜひ教えてください!広島に来て2ヵ月目に入り、まだまだ慣れないことも多いですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願致します!

8月



1(木) やっぱい家の日	2(金) 世界ビルデー	3(土) はちみつの日
4(日) 走ろうの日	5(月) ハコの日	6(火) 広島平和記念日
7(水) RPA講座 無料説明会	8(木) 立秋	9(金) ながさき平和の日
10(土) 帽子(ハット)の日	11(日) 山の日	12(月) 振替休日
13(火) 函館夜景の日	14(水) 専売特許の日	15(木) お盆
16(金) 女子大生の日	17(土) ウクレレ ハワイアンダンス	18(日) 高校野球の日
19(月) 俳句の日	20(火) 赤ちゃん筆の日	21(水) RPA講座 Starterコース
22(木) マネーセミナー	23(金) 処暑	24(土) 土曜クラブ
25(日) パラスポーツの日	26(月) スペイン語勉強会	27(火) ビジネス英語入門 夏の課外交流会
28(水) 気象予報士の日	29(木) ペリぱらの日	30(金) 気持ちを言葉に
31(土) I Love Youの日		

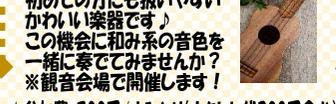
パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

**RPAエキスパート
育成講座**

① ガイダンス 8月7日(水) 18:30~19:30 参加費：無料
② Starterコース 8月21日(水) 10:00~17:00 参加費：10800円

**★土曜開催！
ウクレレ倶楽部**
8月17日(土)10:30~11:30

**★土曜開催！
ハワイアンダンスHula**
8月17日(土)12:00~13:00



土曜！リボンワーククラブ
8月24日(土)11:00~16:00
お待たせしました！土曜のおさらい会時間もゆったり！お好きなリボンにChallengeしてみてくださいね☆
☆参加費：800円~

土曜！フワワーデザインクラブ
8月24日(土)11:00~16:00
大人気のハーバリウムカラーオイルに加えてフレグランスも登場で、また、あたたかな作品も！秋色ミニ！一もご用意予定☆
☆参加費：1500円~

土曜！グルーテコクラブ
8月24日(土)11:00~16:00
土曜のおさらい会時間もゆったり！色違い、パターン違いにチャレンジできます(-)-☆
☆参加費：1000円~

マネーセミナー
8月22日(木)18:30~19:30
お待たせしました！キャッシュレス時代の到来です！今こそポイント還元を味方しよう！
☆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)/

スペイン語勉強会
8月26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、かやがや、楽しく勉強、完全発音のリスニング音源は音響練習しているだけでどうせしりますよ(〇〇)！
☆参加費：無料！(講師おしらせ)

**ビジネス英語入門
夏の課外交流会**
8月27日(火)18:30~21:00
恒例、夏の課外授業を開催します！叶先生を囲んで、授業では話せないあんなこと、こんなことを話しませんか？会場：会場は、パソナ・広島谷までお問い合わせください☆
締切：8月20日17時とさせていただきます。
☆参加費：無料

気持ちを言葉に
8月30日(金)17:30~18:30
「気持ちを言葉にする、時間をつくりたい！」
「気持ちを言葉にする、時間をつくりたい！」
「気持ちを言葉にする、時間をつくりたい！」
☆参加費：無料

「ジョブ・カード」活用！あなたのキャリアが財産になる！

8月24日(土) 10:00~11:30
「ジョブ・カード無料説明会」を開催します！
参加無料！お申込みは「MYPAGE」からどうぞ
パソナ未登録でも参加可能です。あらかじめご予約ください。
お問い合わせ・未登録の方のお申込み：【電話】082-545-8861



「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8月もお得でハッピー！

Benefit Station
※こちらに掲載の情報は、2019年7月5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！

ホテル グリーンプラザ 特集
キャンペーン期間中はさらにお得に!!
HOTEL GREEN PLAZA
軽井沢 / KARUZAWA
詳しくはこちら

スシロー
スシローのお寿司が店内でもお持ち帰りでもお得に食べられる!!
詳しくはこちら

エリア満喫
旅にゆかけよう！
#中国・四国
詳しくはこちら

グループ旅行特集
家族と友達と！同僚と！
4名以上で泊れるお部屋で家族や社員旅行など、多人数の旅行をベネ・ステ会員価格でお得に楽しもう!!
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～

お出かけの楽しいシーズンの到来ですね！思い出に残る「令和元年夏休み」を堪能してくださいね！
グルメも旅行もベネステを上手につかってお得にお楽しみください☆
ご意見・ご感想もおまちします！
(編集長 メンター だに)

