

Pasona ひろしま 通信 2019年 9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「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。

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)

あなたは「良い睡眠」とれていますか？



暦の上では秋を迎えましたが・・・まだまだ暑い日が続いていますね(^_^) 夏の疲れが出やすいこの季節を上手にご過ごすポイントは「良い睡眠」にある！といっても過言ではないかもしれません(^_^) 就業中にもかかわらず強い眠気に襲われることはありませんか？「居眠り」にまでいたらなくても「うっかりミス」が増えたりすることもあるかもしれません。「緊張感が足りない」と言われることもあります。本当にそれだけでいいですか？() 女性は生理前になるとホルモンバランスの変化から、「月経前症候群(PMS)」の症状のひとつとして、強烈な睡眠におそれることがあります。また、ストレスにより睡眠不足が続くと、本来睡眠によって解消されるはずの疲労物質(睡眠物質)が脳に蓄積し、常に睡眠を促すようになり、これによって、日中に強い眠気を感じることもあるのです。まずは「良い睡眠」をとる工夫をしたうえで、それでも「日中の強い眠気」から解放されない場合は、お医者さまに相談してくださいね！(メンター谷)

- 【良い睡眠をとるために】
*規則正しい睡眠をとる
*メラトニン(睡眠ホルモン)のための朝食(トリプトファン)を摂る。たとえば「大豆製品」「魚卵」「ヨーグルト」「ナッツ」など
*寝る前のカフェインや喫煙は控える
*自分にあったリラックス方法を見つける
*適度な運動!



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ご過ごしたいですか？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！

◆9月3日(火)◆9月20日(金)
自習式!?Excel勉強会!! 気持ちをことばに「マクロ編」無料! 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46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セミナー、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。



世間一般的な所得



$$\text{給与} - \text{節約} \cdot \text{我慢} = \text{貯蓄}$$

人生100年代時代の家計を守るためには、「資産を増やせる」「支出を減らす」「所得を増やす」この3つしか術はありません。しかし、多くの日本人は「運用は怖い」「給料は増えない」と楽しいはずの支出をできるだけ切り詰めて、元本保証が間違いないと預金に終始しています。それでは、日々の生活が楽しくないですし、物価上昇の嵐に逆に家計は悪化していくことでしょう。実は、所得は10種類に分類されます。もしかすると、わが家にフィットする新たな所得があるかもしれません。

◆9月19日(木)マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー(所得見直し編)
~10種類の所得で使えるのはどれ!?

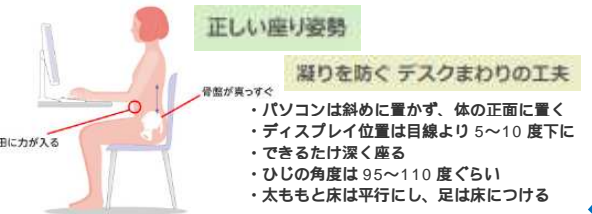
◆健やか情報コーナー◆ ~座り方を変えるだけで凝りが楽になる~

仕事はデスクワークが中心で、気がつくのがガチガチ、子どもが今すぐで来るシンプルな肩こり対策が「反り姿勢」を直すこと！ 室は「反り姿勢」=ラクな姿勢」といわれることが多いですが、首や肩、腰には与えていると肩の負担がかかっています。悪い反り姿勢は、頭痛、首や肩の凝り、ストレートネック、腰痛、背中や手足の痛み、しびれやむくみ、便秘など、様々な痛みや不調の原因になります！



パソコンの画面にのめりこまうように画面に顔を近づけて背中が丸くなる「猫背座り」、椅子の背にたれた腰を丸める「若虫座り」、主に膝への負担が大きく、腰痛、椎間板障害の原因に!

背中を反らし、アト休を縮めさせ、休むと肩の凝りや首の「コブ」が原因で、自分が気づかずに首が縮み、背中や首、肩の凝りの原因に。椅子に深く「チョコ」座り、膝を丸めさせ「チョコ」座り、そのタイプお腹に力が入りにくく、ポッコリお腹の原因に!



初めまして! 儀藤 宏希です!



皆様、初めまして！
6月よりの広島の地に配属になりました。広島第1チームの儀藤宏希(きとうひろき)と申します。日本で約100名の珍しい名前が売っています。生まれも育ちも大阪府東大阪市で日本一サッカーの街です。そんな街で育った私ですが、幼少期からずっとサッカーをして生きてきました。

生活の大部分をサッカーとともに過ごしてきた私、とにかくサッカーのことしか考えていませんでした。ちなみにポジションはゴールキーパーを務めていました。毎日、仲間と汗を流しているな壁にぶつかった当時の経験は、今も役に立っていると思っています。一方で、おいしいものを食べて飲むのが大好きです。特に海鮮とビール!!!!!!この組み合わせは最高ですよ!!金曜日・休日は行きつけのお店、新規開拓のお店に行くのが本当に楽しみです。是非、おススメのお店がありましたら、教えていただけます。よろしくお願ひいたします。8月で広島に来て2か月が経ちました。少しずつ広島に慣れてきております。これからもフレッシュさを全開にひたむきに努力してまいります!!!何卒よろしくお願ひいたします。

1(日) 防災の日	2(月) 宝じの日	3(火) Excel勉強会	4(水) RPA講座 無料説明会	5(木) 計画と実行の日	6(金) パソナの 感謝祭	7(土) CMソングの日
8(日) 白露	9(月) スペイン語勉強会	10(火) 給湯の日	11(水) グルーテコ	12(木) 宇宙の日	13(金) 中秋の名月	14(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス
15(日) 大阪寿司の日	16(月) 敬老の日	17(火) ビジネス英語入門	18(水) RPA講座 Starterコース	19(木) マネーセミナー	20(金) 気持ちを言葉に してみよう!	21(土) 国際平和デー
22(日) 禁煙の日	23(月) 秋分の日	24(火) 清掃の日	25(水) 藤/木古増記念日	26(木) 7-70記念日	27(金) 世界観光の日	28(土) くつやの日
29(日) 招き猫の日	30(月) 紅葉の見頃 予想発表日					

パソナ・広島は「知・健・美」応援します!

Excel勉強会

9月3日(火) 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!

RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 9月4日(水) 18:30~19:30
参加費: 無料

② Starterコース 9月18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。

スペイン語勉強会

9月9日(月) 18:30~19:30

いろいろな言い方!!
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
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さしてさ
ますよ! (紳)

☆参加費: 無料! (講師はみません)

グルーテコクラブ

9月11日(水) 18:30~19:30

キラキラ大好き女子必見のグルーテコ®
色とりどりのスワロフスキーを見ている
だけじゃあホレモンがたぐさん出そう
です! (紳) ※今回は「きらきらリアルキー
ホルダー」を作ります☆多

☆参加費: 1500円/おひとり
(作品1点: 材料費含む)

土曜! ウクレレ倶楽部

9月14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

9月14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
ダイレクトに心まで
目の前に感じる事が
できる!... (紳)

☆参加費: 500円/おひとり

ビジネス英語入門

9月17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

マネーセミナー

9月19日(木) 18:30~19:30

人生100年時代の
マネープラン!
【所得見直し編】
~10の所得で
使えるのはどれ?

☆参加費: 無料

気持ちを言葉にしてみよう!

9月20日(金) 17:30~18:30

「気持ちを言葉にする」時間
をつくりました!
気にすることや、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

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)/

「ジョブ・カード」活用! あなたのキャリアが財産になる!

9月21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9月もお得でハッピー!



※こちらに掲載の情報は、
2019年8月21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!

旅に出かけよう!

エリア満喫特集

#北陸 #東海



里帰りに考える

将来のこと



詳しくはこちら

LCCが発着する

空港周辺の宿

詳しくはこちら



スクリーンで観たい! この夏話題の映画作品をご紹介します

映画特集


Movie Special

詳しくはこちら



◆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～

9月は三連休が2回もありますね!
8月は台風10号の影響で、不完全
燃焼だったあなた!! リベンジしましょう。
お出かけ計画にベネステもご利用くだ
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)

