Pasona ひろしま 通信 2019年 10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。

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）

「怒り」を味方に！？

「嫌いな感情ランキング」の第一位は「怒り」なのだそうです。生きていると「イライラ」したり「腹がたつ」ことってたくさんあります・・・(´Д`)=3 ﾌｧ　メンターとしてお話を伺う中でも「怒り」がからむご相談が一番多いのです。。。(≧∇≦)**「怒り」を「攻撃行動」につなげると人間関係が、「我慢」につなげると大事な健康が、損なわれてしまう**とわかっていてもそのどちらかを選んでいたりしませんか？　そんなやっかいに思える「怒り」ですが、関屋 裕希氏によると「怒り」は「自分の大事なものが傷つけられている！守るために行動したほうが いいよ！」と教えてくれるサイン(^_-)-☆　決して嫌うものでも、我慢するものでもなさそうです。今月はみなさんを悩ませる「怒り」を味方にする方法を調べてみました(*^▽^*)ﾊｰｲ

まず、**「怒り」を感じることと、感じた「怒り」をどう表現するかを切り分ける。**続いて**自分の怒りのツボを知る。**自分の大事なもの、傷つけられていると感じている価値観をまず客観的に自覚してみよう。あなたが大事にしたい「～すべき」という考え方は、職場（家庭 or 地域）全体で共有されているものですか？　職場（家庭 or 地域）がチームとして機能するために役立つ考え方ですか？　当てはまらない場合は「自分の個人的な価値観」かも？　**「自分と周囲の境界を確認して、違う考え方があることを受け入れ、尊重する」と怒りが和らぎます。。。**φ（..）メモメモ
もっと詳しく知りたい方は、下記書籍を読んでみてくださいね(^_-)-☆（メンター谷）

■参考書籍：関屋 裕希著. 感情の問題地図～「で、どう整える？」ストレスだらけ、モヤモヤばかりの仕事の心理　株式会社技術評論社

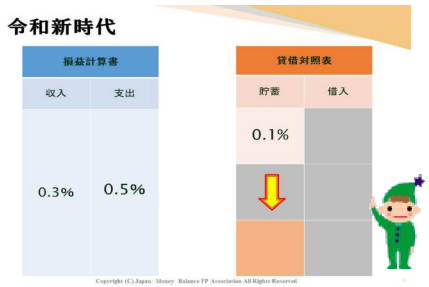
パソナではキャリアコンサルティングにもチカラをいれています。日々変化する社会で、1 年後、3 年後、あなたはどんなことにワクワクして毎日を過ごしていたいですか？　キャリアコンサルティングはありたい姿を描くもの。未来のあなたへのかけがえの無い贈り物です。パソナと一緒にあなたの「My Style」を始めてみませんか？　メンターはみなさまのライフ相談もうけたまわります。お気軽にお尋ねくださいね！

◆10月8日（火）自習式！？Excel勉強会！！「マクロ編」無料！

◆10月25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47弾

■廣瀬 貴宜（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。



平成に続き、収入がなかなか伸びず、支出がじわじわと増えていくことが予想される令和。収入と支出（左の図）の対応だけで、人生 100 年時代にお金の不安なく生活していくのは至難の業です。一方で、お金の貸し借り（上の図）を上手く活用できている家計は多くありません。政府の「貯蓄から資産形成へ」というスローガンのもと、イデコやニーサなどの制度が拡充されているのは、家計資産の過半を占める現預金から、投資信託などへの資金移動を促すためです。

◆10月17日（木）マネーセミナー開催！家計にゆとりを作るセミナー【現状把握編】～あなたの不足額も2000万！？

◆健やか情報コーナー◆ ～今流行りの「腸活」～

「腸を整える」だけで免疫力向上などの効果が得られる「腸活」！
大切なのは、「運動する」「腸内細菌を整える」「食物繊維を摂る」の3つ！

◆腸活のメリットは“効率の良さ”

①肥満・生活習慣病を防ぐ！
・食物繊維が食べ物に含まれる油や糖分を吸着してカラダの外に排泄するため、コレステロールや中性脂肪の正常化作用、糖尿病予防、血圧低下作用に◎

②免疫力向上・アレルギー抑制！
・カラダを守る免疫細胞の 70%が腸に集中しています

③メンタルヘルスを整える
・腸は「第二の脳」と呼ばれ、腸には神経繊維が張り巡らされており、その神経を通して腸の動きが脳に伝わります。
腸の内臓感覚によって気分や情動が変わるということがわかってきました。

④肌機能改善
・ヨーグルトをとることで、皮膚の弾力性、乾燥の程度、肌のキメ密度が改善されたという報告があります

◆腸活のオススメ食品は、朝の「玄米」と「メカブ」！

＊不溶性食物繊維
不溶性食物繊維を多く含む玄米などの全粒穀類摂取効果が注目を集めています。特に、朝食に全粒穀物を食べることによって糖尿病や心臓病のリスクが低下！
その他、不溶性食物繊維はグリンピース、パセリ、モロヘイヤ、ブロッコリー、ごぼう、だいこんなどに多く含まれます。

＊水溶性食物繊維
水溶性食物繊維は、胃の中でゲル状になることで、コレステロールや胆汁酸を吸着して排泄するので、血中脂質を低下させる作用があり、また糖質の吸収も抑制するので、糖尿病や肥満を予防することができます！多く含む食べ物は「メカブ」
その他、わかめなどの海藻類や納豆、オクラ、アボガドに多く含まれます。

ハイサイ！わんねー新屋李々子（しんや　りりこ）やいびーん！

ハイサイ！わんねー新屋李々子（しんや　りりこ）やいびーん！ 突然、呪文のような自己紹介で失礼いたしました！！ 標準語だと、、皆さまこんにちは。私は新屋李々子と申します！（＾０＾）「ハイサイ！」でお分かりになった方もいらっしゃると思いますが、私は沖縄（本島・那覇市）生まれ・沖縄育ちです☆ 左の写真は沖縄オリオンビールのTシャツを着ています！特技は、琉球舞踊、カラオケの十八番は沖縄民謡「童神」です♪ またお仕事紹介だけでなく、沖縄のオススメグルメ・スポットもご紹介しますので、お気軽にお聞きください☆ 私は地元の高校を卒業後、山口の大学を出ており、広島県で就職しました。 当社グループ会社のパソナ岡山から今年 6 月よりパソナ広島へ異動してきました。パソナ岡山では福山市・尾道市・三原市エリアを担当していたので、広島県東部エリアでお仕事を探す方は私が架け橋となりますのでぜひご相談くださいませ！ 趣味は、3年前からはじめたキャンプです。昨年はなんと 15 回キャンプをしました！

最近は焚き火の際、ライターではなく火付け石で着火することがマイブームです。また、これからは松ぼっくりで燻製するキャンプ料理に挑戦したいと思っています。奥が深いキャンプ、どんどん極めていきます！広島県内のおすすめキャンプ場やキャンプグルメがあればぜひ教えてください♪ これから本格的な秋がはじまり、山は色付きはじめ、景色を楽しめる時期になってきますね。季節の変わり目ですので、皆さま風邪等引かれぬようお気をつけください。 私も健康第一で今後も精一杯努めてまいります。 皆さま、ゆたしくうにげーさびら！(よろしくお願いいたします！)。

10月

		1(火) メガネの日	2(水) RPA講座 ガイダンス	3(木) アンパンマンの日	4(金) 徒歩の日	5(土) レジ袋ゼロデー
6(日) 夢をかなえる日	7(月) ミステリー記念日	8(火) Excel勉強会	9(水) トクホの日	10(木) フラワーデザイン	11(金) 国際ガールズデー	12(土) クラブ倶楽部 ハワイアンダンス
13(日) サツマイモの日	14(月) 体育の日	15(火) ペーパーアート	16(水) RPA講座 Starterコース	17(木) マネーセミナー	18(金) 冷凍食品の日	19(土) イクメンの日
20(日) 頭髪の日	21(月) あかりの日	22(火) 即位礼正殿の儀	23(水) 津軽弁の日	24(木) リボンワーク	25(金) 気持ちを言葉にしてみよう	26(土) 柿の日
27(日) ハンドメイドの日	28(月) スペイン語勉強会	29(火) インターネット誕生日	30(水) ビジネス英語	31(木) 日本茶の日		

パソナ・広島はあなたの「知・健・美」応援します！

Excel勉強会
10月8日(火)18:30～19:30
「マクロ編」
習ったことはあるけど使ってないから・・・と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！

RPAエキスパート育成講座
① ガイダンス 10月2日(水) 18:30～19:30 参加費：無料
② Starterコース 10月16日(水) 10:00～17:00 参加費：11000円

フラワーデザインクラブ
10月10日(木)18:30～19:30
秋です！今回はひさしぶりの「生花」をつかってハロウィンアレンジメントに挑戦です☆
生きているお花のパワーに癒されてくださいね♪

☆参加費：無料！ ☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。 ☆参加費：1500円/おひとり(材料費含む)

ウクレレ倶楽部
10月12日(土)10:30～11:30
☆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
10月12日(土)12:00～13:00
☆参加費：500円/おひとり

ペーパーアートクラブ
10月15日(火)18:30～19:30
今年も10月はハロウィンを楽しむためのペーパークラフトをご用意しました♪
「かぼちゃのバック」
「ピンつきハット」
さぁ、ハロウィンパーティにお出かけしよう！
☆参加費：1500円/おひとり(材料費含む)

家計にゆとりを作るマネーセミナー
10月17日(木)18:30～19:30
10月は【現状把握編】
あなたの不足額も2000万円！？
「生涯収支」の考え方を教えていただきます☆
☆参加費：無料！

リボンワーククラブ
10月24日(木)18:30～19:30
10月はフォーマルなシーンにも持っていけるシンプルバックに挑戦！
せつこ先生手縫いのバックに自分このみのリボンをセッティングします。リバーシブルで使えるとても素敵なバックですよ☆
☆参加費：1500円/おひとり(材料費含む)

気持ちを言葉にしてみよう！
10月25日(金)17:30～18:30
☆参加費：無料

スペイン語勉強会
10月28日(月)18:30～19:30
☆参加費：無料

ビジネス英語入門
10月30日(水)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～(^^)/

「ジョブ・カード」活用！あなたのキャリアが財産になる！

あなたのキャリアプラン実現にむけて、課題を具体的にできる！

足踏みしているあなたが一歩踏み出すきっかけになる！

１０月１９日（土）１０:００～１１:３０
「ジョブ・カード活用セミナー」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

※プライベートを含めた、自分の希望する職業人生実現のために、まず、自己理解を深めてみませんか？

BENEFIT STATIONは10月もお得でハッピー！

Benefit Station

※こちらに掲載の情報は、2019年9月11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。ぜひご活用ください★

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください♪

◆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～

実りの秋に突入です！
遊びに学習にチカラを入れやすい季節ですね☆
ジョブカードやベネステを活用して実り多い季節をおすごしくださいね！