

Pasona ひろしま通信 2019年 11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！

集中力を高めるには! ? ☆



爽りの秋も深まってまいりました(o´艸) 芸術に親しむにしても、スキルアップを目指すにしても、集中力が続かなくなかなか「爽り」につながりませんっていう方いらっしゃいませんか？ 今月はその集中力を少しでも高める、上手に活用するポイントを集めてみました。夏の疲れが出やすい季節ですが、生産性をアップしてその自分自分がハッピーになるために時間を使いましょう！(´人´)わあい (メンター谷)

- 環境整備** デスク周りの整理整頓
室内温度を適温に(冬場 20度前後、夏場 27度前後)
羽織ものや、オフィス用ひざ掛けなどで調整する(△-)
- 時間帯** 集中力が高まる時間は午前 10 時から 12 時頃
気が散りやすいのは 14 時から 16 時()
- 休憩法** 30 分集中して 5 分休憩(ポモロド・テクニック)
事前にタスクを整理しておくこと！
- 呼吸法** 足の裏をしっかりと床につけ、目をつむり、自分の吸う息、吐く息に意識を向ける(マインドフルネス)
- 栄養素** ビタミン A、B 群、C、DHA、EPA



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送りたいですか？ 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たえます。お気軽にお尋ねくださいな！

◆11月12日(火)◆11月29日(金)
自習式! ? Excel 勉強会!! 気持ちをことばに
「総合問題編」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48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。

令和新時代

損益計算書		貸借対照表	
収入	支出	貯蓄	借入
0.3%	0.5%	0.1%	



日本の家計は、お金の貸し借りが有効活用できていないという話をしましたが、今回は「借りかた」についてお話します。私が親から教えられたのは「お金は借りてはダメ」「ローンは早く返さない」ということ。確かに親の時代は、貸すにも借りるにも、とにかく金利が高かったため、借入れをしないという選択は正解でした。しかし、今は低金利状態で、特に住宅・車・教育といった冠の付くローンは、かなり低い金利で借りられます。低金利で借りて高金利で貸す、というお金の貸し借りを改善する良い機会だと思います。



◆11月14日(木) マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー【資金調達編】
~正しいお金の借り方!

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!



■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☆

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)

◆健やか情報コーナー◆

~冬に多発! ウィルス性食中毒~

11月~2月がピーク! ノロウィルスの食中毒!

食中毒という、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場に多く発生するものは「ウィルス性食中毒」です。

ノロウィルスによる食中毒はウィルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウィルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。



ノロウィルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウィルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経路で拡がります。少量でもウィルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病氣治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。

ノロウィルスの予防法
こまめに石けんを使って、指の間、爪の内側まで洗い手洗いを!
魚介類を調理するときは「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱!
まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒!
抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、葉菜などを上手に利用!
ヨーグルト・オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的に摂取!
タマネギ、梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう!

皆様こんにちは♥



黒村朗子と申します。主に内勤担当として除ながら皆様のサポートをさせて頂いて、先月からは、ご登録者の方の担当もさせて頂いております。どうぞ宜しくお願い致します。私は広島県東広島市八本松町出身で、家の周りは田んぼがいっぱい、畑では旬の野菜を育て、近くの山ではタケノコを掘ったり、栗拾いをしたり...そんな自然に囲まれて大学まで伸び伸びと、そして身長も伸び伸びと育ちました(笑)

大学を卒業してからは都会への憧れと夢があり、上京し、モデル事務所所属して広告やファッションショーのお仕事をして参りました。モデルの仕事だけではなかなか食べていけなかったため、別のお仕事もしながら14年間東京生活を満喫!!! 紆余曲折もありましたが、今となっては、自分の人生の中で最高の経験となりました。広島に帰ってきてからは、いろんなご縁が重なり、今ここにおります

東京は都会で、華やかな世界もたくさんありましたが、地元広島はやっぱり落ち着きます。ほどよく自然があり、街もコンパクトで、人も穏やかで温かく...そして皆様との出会いを始め、いろんな出会いもあり、広島に帰ってきて本当によかったと感じております♥ パソナはまだまだ浅いほうなので、未熟な部分もたくさんあると思いますが、私なりに精一杯頑張っておりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。P.S.-お仕事以外でも、美容やダイエット、綺麗に歩きたいなど、私で分かることであればお答えいたしますので、お気軽にお声がけ下さい♥

11月

3(日) 文化の月	4(月) 振替休日	5(火) 世界津波の日	6(水) RPA講座 無料説明会	7(木) もつ鍋の日	8(金) 立冬	9(土) ウクレレ 倶楽部 ハワイアンダンス
10(日) 無電柱化の日	11(月) 宝石の日	12(火) Excel勉強会	13(水) 一汁三菜の日	14(木) マネー	15(金) 七五三	16(土) 土曜クラブ
17(日) 日本製肌着の日	18(月) もじとふるさとの日	19(火) 世界トイレの日	20(水) RPA講座 Starterコース	21(木) 777-デザイン	22(金) 小雪	23(土) 勤労感謝の日
24(日) 鯉節の日	25(月) スペイン語勉強会	26(火) ビジネス英語	27(水) ノーベル賞 制定記念日	28(木) 税関記念日	29(金) 気持ちを言葉に	30(土) 絵本の日

1(金) 犬の日
2(土) 龍の日・習字の日

「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！

11月16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

足踏みしているあなたが一歩踏み出すきっかけになる！

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？



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 ② Starterコース
11月6日(水) 11月20日(水)
18:30~19:30 10:00~17:00
参加費：無料 参加費：11000円



※こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

土曜！ウクレレ倶楽部

11月9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と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

11月9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、踊ることでイロハを自分の前に感じることが出来る！... 9月(-)☆



※参加費：500円/おひとり

Excel勉強会

11月12日(火) 18:30~19:30

「総合問題編」
Excelの振り返りを頑張っ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！

家計にゆとりを作るマネーセミナー

11月14日(木) 18:30~19:30

11月は【貸金簿連編】正しいお金の使い方ゲームです。(-)☆借入に抵抗のある方も、借入ひとつでゆとりが生まれることもあるそうです！



※参加費：無料！

土曜！グルーテコクラブ

11月16日(土) 11:00~16:00

★土曜おさらい会！大人かわいいジュエルなアクセサリーと一緒に作いませんか？きらきらをみているだけでワクワクする人大集合！



※参加費：1000円~

土曜！777-デザインクラブ

11月16日(土) 11:00~16:00

★土曜おさらい会！大人気のハーバリウム♪カラオケオイル登場で、また、あなたな作品を作ることができます！



※参加費：1500円~

土曜！リボンワーククラブ

11月16日(土) 11:00~16:00

★土曜おさらい会！大人になってリボンも、乙女心をくすぐります！シックな色合いのリボンガールを目指しましょう！(-)☆



※参加費：800円~

フラワーデザインクラブ

11月21日(木) 18:30~19:30

11月の777-デザインは冬支度にあたりのスタッフを作ります！クリスマスにむけて、素敵な壁飾りを作しましょう☆



※参加費：1500円

スペイン語勉強会

11月25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。まずは単語を発音することから！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ささささします(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)/

ビジネス英語入門

11月26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ッパラーを増やそう！



※参加費：500円/おひとり

気持ちを言葉に


11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」！気になさることや、ずっと言いたい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

BENEFIT STATIONは11月もお得でハッピー！



※こちらに掲載の情報は、2019年10月16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！

↓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☆

会員限定特別イベント

パーク・ファン・パーティー

開催日時 2019年12月1日(日) 詳しくはこちら



ほっつきり特集 Pokkiri

詳しくはこちら

おせち & 歳暮

特集



映画 × ビュッフェ × サービス

芸術の秋、食欲の秋など、秋はわくわくがいっぱい！スマホで簡単に読めるWebマガジンで、秋をお祈りに楽しむヒントを見つけてみてください。



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～

秋も深まってまいりました☆
食欲の秋、読書の秋、ベネステも上手につかっているいろいろ収穫してくださいね！みなさまからのご意見・ご感想もお待ちしております☆(編集長 メンター だに)

