

Pasona ひろしま通信 2019年12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をお伝えください★

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。

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)

頑張ってもやる気が出ない！



みなさんお元気ですか？11月は「集中力」をテーマにしましたが、「集中力」のまえに「やる気が出ないんです」というあなたのために、「やる気」をテーマにしてみました。みなさんすでにご存じのように「やる気」は「気合」だけでどうにかなるものでもなさそうです(*´艸`)いくつかの「やる気が出ない原因と対策」を挙げてみますのでチェックしてみてくださいね。もやもやを整理できないとき、メンターと一緒に考えることができますよ(´_ゝ_) 必要な時にはお声かけください (メンター谷)

【やる気が出ない原因 対策!?!】

- 身体の疲れ 睡眠をとろう！
- 血糖値の乱高下？ ぶどう糖をできるだけ一定にする。ストレスの上手な発散。砂糖と炭水化物を減らそう！
- なんだかもやもやする 考えていることを整理する。もやもやの相関関係を書き出してみる。
- 運動不足 有酸素運動(目安:45~60分/日×週6日)を取り入れる。
- 理想と現実の差が大きい 現実を直視して自分を認めてあげよう！
- 燃え尽きてしまった 自分を極端に追いこんでしまう原因を探る！



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けたまわります。お気軽にお尋ねください！

◆12月3日(火)◆12月6日(金)
自習式! Excel勉強会!! 気持ちをこぼし
「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49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。



あなたは「相続」という単語から何をイメージしますか？大きな資産を持つ身内などないから自分には無関係。財産といっても、自宅とわずかな預金しかないで、何も考えなくて大丈夫。なんて思っている方がほとんどではないでしょうか？このたび相続法は、高齢化の進展など社会環境の変化に対応するため、約40年ぶりに大きな見直しが行なわれました。確かに相続税の対象になる人の割合は、約8%とごく僅かですが、スムーズに財産を後継者に移転するための全ての方に開く大きな改正です。次回から分かり易く解説します。



◆12月12日(木) マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー「相続準備編」
~いざというときに慌てないために!

◆健やか情報コーナー◆

~使いすぎに注意! スマホによる悪影響~
子供も要注意! スマホ老眼!

スマホに夢中になると、長時間スマホの画面を一定の距離で見続けてしまっていることがあります。この結果、目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まったり、目の筋肉に疲労がたまったりして視力低下をまねいたりすることがあります。また、スマホはパソコンなどより画面を近くで見ることになるため、ピント合わせを行う目の負担はより大きいと考えられます。

普段、ごろっと寝転がってスマホを使いませんか？寝転んで画面を見ていると左目と右目で画面までの距離に差ができやすく、片方の目に疲れが集中してしまいます。近くがぼやけて見える、目がかすむといった老眼と同じような症状の「スマホ老眼」が、なんと、子どもでも起こることがあります。

スマホからは様々な色光が出ているのですが、中でもブルーライトはエネルギーが強く、長時間浴びていると、目が傷つく可能性もあります。そこで、スマホ画面の明るさを下げたり、ブルーライトをカットする機能をもった眼鏡や画面用のフィルムを利用したりするといった対策も重要。



定期的な目を閉じる、遠くを見る、目を温めるなどして目をリラックスさせることが大切です。また、寝転んだままスマホを使わない、意識してまばたきを多くするなど、大事な目を守るために有効です。ブルーライトは目への負担が大きだけでなく、睡眠を誘うホルモンの分泌を抑制してしまうため、寝る前にスマホを使っていると、なかなか寝つけなかったり、睡眠障害をまねいたりすることもあります。このため、寝る前(たとえば1-2時間程度)はスマホの使用は止めて、画面を見ないようにすることが大切です。

お申込みは1/6(月)17:30受付開始♪ 先着100名様! MYPAGEからお申込ください☆

1/24 (祝)「感謝祭」開催!

【予約受付】1月6日(月) 17:30~

【全席】19時~20時半 参加費:2000円

【お楽しみ】豪華景品! 飲み放題! ピンゴ大会! マジックショー! お土産あり!

★お食事(ビュッフェ形式)★飲み放題★ピンゴ大会★マジックショー★お土産あり!

★目ごころに癒される笑顔!★をご利用してお待ちしております!

ギフトカード!?

フードバンク事業(食品の収集)にご協力ください。日本の食品ロスは年間64.6トンあると言われてます。ご家庭に眠っている、食べきれない食品をフードバンクに寄付してみてください。パソナクラブやパソナ・広島で開催するイベント参加時にお持ちください。お預かりした食品は、福祉施設や生活困窮者の「食の支援」に役立てさせていただきます。義援金のご協力も大歓迎です!

- 【ポイント】
- 賞味期限が1か月以上あるもの
 - 未開封のもの
 - 常温で保存が可能なもの



1(日) 映画の日	2(月) 日本人宇宙飛行記念日	3(火) Excel勉強会	4(水) E.T.の日	5(木) RPA講座 無料説明会	6(金) きもちを言葉にしてみよう!	7(土) 大雪
8(日) 歯ブラシ交換デー	9(月) マウスの誕生日	10(火) いつでもニットの日	11(水) リボンワーク	12(木) マネーセミナー	13(金) 大掃除の日	14(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス
15(日) 観光バス記念日	16(月) スペイン語勉強会	17(火) ペーパーアート	18(水) RPA講座 Starterコース	19(木) まつ育の日	20(金) ぶいの日	21(土) 遠距離恋愛の日
22(日) 冬至	23(月) 東京タワー完成の日	24(火) クリスマスイヴ	25(水) Merry Xmas	26(木) フラワーデザイン	27(金) ピーターパンの日	28(土) シネマクラブの日
29(日) ふくの日	30(月) EPAの日	31(火) 大晦日	12 December			

パナ・広島は「知・健・美」応援します!

Excel勉強会
12月3日(火) 18:30~19:30
「総合問題編」
Excelの振り回りを頑張っているあなたにおすすめのセルフォーミングです!
☆参加費: 無料!

RPAエキスパート育成講座
① ガイダンス ② Starterコース
12月5日(木) 12月18日(水)
18:30~19:30 10:00~17:00
参加費: 無料 参加費: 11000円
☆こちらは、パナ登録スタッフ限定となっております。

きもちを言葉にしてみよう!
12月6日(金) 17:30~18:30
「気持ちを言葉にする」時間をつくりました! 気になることや、ずっと気になっ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

リボンワーククラブ
12月11日(水) 18:30~19:30
今回はかわいいリボンブローチを作ります!
※縦4センチ×横8センチ程度のお大きさです。複数付けしてもかわいいですね!

家計にゆとりを作るマネーセミナー
12月12日(木) 18:30~19:30
12月は「相続準備編」40年がかりに大きく改正された相続法。元気がうちに、残す者と残される者が何を話し合っておけば良いか? について分かり易くお伝えします。
☆参加費: 無料!

土曜!ウクレレ倶楽部
12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)

ペーパーアートクラブ
12月14日(土) 12:00~13:00
清らかな感覚・感動を体全てで表現しましょう!
ハワイアンングにあわせて、購でここでダイヤモンドヘッドを目の前に感じることが出来る! (NE) ☆
☆参加費: 500円/おひとり

土曜!ハワイアンダンスHula
12月14日(土) 12:00~13:00
いろいろなしぐさ! そんなあなたにオススメです! 季節は季節を無視することから! わいわい、かやがや、楽しく動かし、元気で明るい声を出して楽しんでいきましょう!
☆参加費: 無料

スペイン語勉強会
12月16日(月) 18:30~19:30
☆参加費: 無料

ペーパーアートクラブ
12月17日(火) 18:30~19:30
☆12月は「お花のお正月飾り」(※▽*)// 縦10センチ×横10センチ×高さ10センチ程度の作品です。
☆当日キットの販売もあります(※▽*)//
☆参加費: 1000円
PASONAクラブはパ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)!

フラワーデザインクラブ
12月26日(木) 18:30~19:30
☆今年も開催します!
生花でつくるお正月アレンジメント・新しい年を生花をかざって迎えましょう!
※写真は昨年のアレンジメントです☆
☆参加費: 1500円

「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!

12月21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?



BENEFIT STATIONは12月もお得でハッピー!

Benefit Station

※こちらに掲載の情報は、2019年11月14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!

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!



旅に出かけよう!
エリア満喫特集
#九州



学力を上げるお手伝い!
こども教育特集
2020年より学習指導要領が大きく変わります。子どもの学びが大きく変化する中、何をどう学び、力にするか。お子様にあった学習をぜひ見つけてみてください。
詳しくはこちら



抽選で当たる! 4つの無料プレゼントキャンペーン
抽選で当たる無料プレゼントを集めました!

注目のいいモノセレクション!
お買い得商品が年末年始も大充実!
@パネ通販
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～
あっという間に12月! 今年の計画はクリアできましたか? 今年の振り返りと来年の準備も順調にはかどいますように(〇) ☆
1年間ありがとうございました! 来年もお付き合いください! (編集長: たに)

