

Pasona ひろしま通信 2020年 1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！

メンタルを鍛える!?

だれも病気になるわけではありません。そのため「規則的な生活」「適度な食事と運動」などさまざまな心掛けで「病気になるリスク」を下げる努力をしていってほしいと思います。「メンタルヘルス」についても同様の「リスク管理」が必要なのはもちろんですが、「メンタルを鍛える努力」を意識的にしている方はまだ少ないように思います(。-)。そこで2020年新年号では「メンタルの鍛え方」のポイントをお伝えしますね(*´艸´) 出来ることからチャレンジしてみてくださいね。(メンター谷)

まず自分のメンタルの状況を書き出してみる。
苦しい状態について、なぜ苦しいのか、どうしたらいいのか、ということを書き出して、客観的に向き合う。
感情的にならない。
苦しい状況に出会っても「前向きに考える」「負の感情を引きずらない」「逃げるのではなく受け流す」
自己評価ではなく自己評価で生きる。
自己評価は、評価する人の性格や機嫌、体調、状況次第で評価は変わるもの。
支えになる言葉や音楽を持つ。
くじけそうになった時に支えとなるものを持つ(。-)
体調不良は、医師に相談しよう！
「努力」や「根性」では解決できない事もあります



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なたの未来を描くもの。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！

◆1月8日(水)◆1月10日(金)
自習式! Excel勉強会!! 気持ちをこぼす
「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50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。
『コロナ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。



大きく改正された相続法のひとつに「配偶者居住権」の創設があります。それは、残された配偶者が安心して生活を送れるようにするための方策です。今までは法律とおりに遺産分割すると、自宅を相続した配偶者が預貯金などの金融資産を十分に受け取れず、その後の生活が不安定になるリスクがありました。今回の改正で、相続財産とは別に無償で自宅に引き続き住み続けられるので、その他の遺産もしっかり受け取れる可能性が広がることになります。

◆1月23日(木)マネーセミナー開催!
家計にゆとりを作るセミナー【もうえるお金制度編】
~知らずに損をしないために!
※個別の「お金のもやもや何でも相談」もお気軽にご利用ください!

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 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★

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◆ ~免疫力と「爪もみ」のヒミツ~

<免疫力とは>
体に侵入した細菌やウイルスを撃退する力!
体内に発生した異常な細菌をやっつける力! など・・・
つまり、本来生まれながらにもって「自分で自分のカラダを治す力」事です。
<免疫力の正体は白血球?>
「自分の免疫力が高いのか?低いのか?それは血液を見れば分かります! 実質、免疫を担っているのは、血液中の「白血球」という成分です。白血球には、大きく分けると3つの種類があり【顆粒球 60%、リンパ球 35%、単球 5%程度】が理想とされ「白血球のバランスを正常に保つことが免疫力の高い健康なカラダ」であると云えます!
一度、血液検査で「白血球像」を測定し、自分の免疫状態をチェックしてみても? また、白血球のバランスをコントロールしているのが「自律神経」であると言われていいますので、ストレス・不規則な生活・睡眠不足にも注意しましょう!

爪もみ療法

1)両手の爪の生え際を反対側の手の親指と人差し指で、両側からつまみ押しもみます。
2)両手の5本の指を10秒ずつ刺激します。もむときは「少し痛いけど気持ちいい」刺激が得られるようにしましょう。

各指に対応するカラダの部位

- 胃や腸などの消化器
- 耳鳴りなど耳の症状
- 低血圧、眠さなどの症状
- 心臓や腎臓などの循環器のほか、生理痛、肩こり、うつなどの症状にも
- 肺などの呼吸器

※特に気になる症状がある人は、対応する指を約20秒かけてじっくりもみましょう

1日2~3回、毎日続けましょう

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 (金曜日)「マナー」開催!
19時~20時半
参加費:2000円
1月6日(月) 17:30
MYPAGEからご予約下さい

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

感謝祭
感謝的なフレンチとワインのお店!

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646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ませんか? 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



2020 1月 5(日) 遺言の日	6(月) 小寒	7(火) 七草の日	8(水) Excel勉強会	9(木) 箱根駅伝	10(金) ひとみの日	11(土) 世界点字デー
12(日) 桜島の日	13(月) 成人の日	14(火) 妻の言葉カードの日	15(水) Excel勉強会	16(木) 箱根駅伝	17(金) ひとみの日	18(土) 鏡開き
19(日) シュークリームの日	20(月) 大寒	21(火) スイートピーの日	22(水) カレーの日	23(木) マネーセミナー	24(金) パソナ感謝祭	25(土) 日本最低気温の日
26(日) 文化財防火デー	27(月) スペイン語勉強会	28(火) データ・プライバシーの日	29(水) RPA講座 Starterコース	30(木) 誕生花: ランキュラス	31(金) 愛菜の日	

利用無料！パソナのセルフトレーニング Excel & PowerPointが2016にバージョンアップ！

パソナ・広島では、初心者の方のチャレンジから、さらなるスキルアップを希望される方まで、EXCEL スキル、PowerPoint スキルのレベルアップに役立てるよう、自習方式での学習を提案します。
【都合の良い時間に、自分のペースで学習】
ご自宅にパソコンをお持ちでない方も、パソナ・広島のパソコンを自習用に開放！パソナ・広島がオススメする市販教材(無料)を使用して、得意分野・苦手分野を徹底的に学びましょう。

ご利用日時 : 平日 9:30~17:30 / 17:30以降・土曜日は別途お問合せ下さい
お席の確保が難しい日程もございますので、ご了承ください。
場所 : パソナ・広島 082-247-7551
ご予約方法 : お電話でご予約の上、お越しください。
ご予約の際 【スタッフコード】 【お名前】 【ご希望日時】 をお伝えください。



パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

Excel勉強会

1月8日(水) 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オススメのセルフトレーニングです！

☆参加費:無料!

気持ちを言葉にしてみよう!

1月10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

RPAエキスパート育成講座

1月15日(水) 18:30~19:30
1月29日(水) 10:00~17:00

☆参加費:無料 / 参加費:11000円

入門ビジネス英語勉強会

1月16日(木) 18:30~19:30

ビジネスシーンで使えるボキャブリーやフレーズを少しずつ増やそう!

☆参加費:無料! (講師はいません)

★土曜開催! ウクレレ倶楽部

1月18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? ※練習会場で開催します!

☆参加費:700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

★土曜開催! ハワイアンダンスHula

1月18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!

ハワイアンダンスに合わせて、踊ることでタイモンヘッドを自分のものにすることができ!...がE(-)☆

☆参加費:500円/おひとり

家計にゆとりを作るマネーセミナー

1月23日(木) 18:30~19:30

1月は「もらえるお金制度編」~知らずに損をしないために! 公的年金、高額療養費制度、傷病手当金、私たちの生活をサポートする公的サービス。実は、どれも申請しないサービスを受けることができます。

☆参加費:無料!

BENEFIT STATIONは1月もお得でハッピー!

※こちらに掲載の情報は、2019年12月10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!

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!

2019年度末特集

スキューバダイビング 周辺の宿特集

冬の旅特集

鍋会席フェア

◆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〜

気持ちも新たに、次のステップに向けて一歩踏み出せると良いですね!
パネステは、トラブルもしゃーもぐるめもお得!
ご家族で上手に使ってくださいね!
ご意見・ご感想もお待ちしております!
(編集長 マンター だに)