

Pasona ひろしま通信 2020年 3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

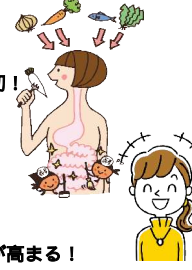
いつでも安心！24時間365日対応

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)

ストレスと免疫力

「ストレスは人生のスパイス」とも言われますが、スパイスも量が過ぎれば美味しい料理も台無しです... () 過度なストレスが長く続くと実は免疫力にも影響を及ぼします。免疫力は、ご存知のように体内に侵入した最近やウイルスなどを排除してくれる、私たちの身体の防衛システムです。この防衛システムは自律神経支配を受けているのですが、過度なストレスはその防衛力の働きを低下させるのです () そこで今回は免疫力をアップする方法をまとめてみました(^_-) インフルエンザも肺炎も免疫力アップで撃退しましょう(^_- ^) 川-イ (メンター谷)

【免疫力アップ対策】
バランスの良い食事
発酵食品・食物繊維・タンパク質がポイント
腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切！
十分な睡眠(8時間以上)
免疫力は睡眠中に維持・強化される(^_-)
軽い運動
ウォーキングやラジオ体操など。
背筋を伸ばす
鼻からの深い呼吸を心掛ける。体中に酸素を送ろう！
笑う！
よく笑うことによってNK細胞が活性化し、免疫力が高まる！



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通していきたいですか？ 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まわります。お気軽にお尋ねください！

◆3月3日(火)◆3月6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52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。



テレビやインターネット、会社の同僚や友人から情報を得て、年越し間際に慌てて「ふるさと納税」を利用された方が多いのではないのでしょうか。本来、離れている故郷や応援したい自治体に寄付ができるのが魅力的な制度ですが、こまめに普及している理由は、皆さんもご存じのとおり、豪華なお礼品と節税効果です。しかし、ふるさと納税したものの節税効果がまったく出ない家計もあります。わが家計にとって最適な選択ができるよう、慌てずじっくり見極めたいですね。



◆3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「ふるさと納税編」
~2020年ごとは使いたい!ふるさと納税!
※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!ね!

竹内瞬の第1回アロマセミナー

こんにちは! 竹内瞬です。早速ですがあなたはアロマオイル、使ったことありますか? イギリスやフランスが本場のアロマオイル。以前は一部の限られた人が使うものでしたが、今では日本中、街のあちこちにアロマオイルを扱うショップが増え、日々香りを楽しんでいる方も多いのではないのでしょうか。

アロマオイルはシンプルに良い香りを楽しむのはもちろんですが、気持ちをリフレッシュしたり、リラックスしたりすることができますよね。更に品質の高いオイルであれば、心理セラピーや医療に用いられることもあります。

いい香り~というだけでアロマオイルを選ぶのはもったいない! ちょっとした知識を身に付けることで、アロマオイルを生活に取り入れ、心身ともに健康で、豊かな毎日を送ることができます。

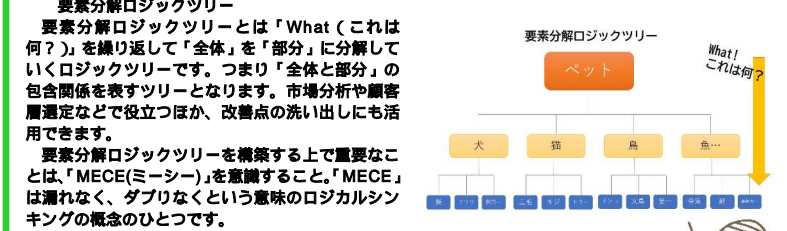


竹内瞬氏
アロマオイル歴14年。自宅はアロマキャンドルショップを運営。妻・子・犬の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。パソナ・広島 就労支援担当マネージャー。



ロジカルシンキングのすすめ-2

労働人口が減少するなか働き方改革を実現するには、個々の生産性向上が必要です。決まったルールで繰り返し行われるような事務作業は、RPA(ロボティック・プロセス・オートメーション)による自動化が進んでいます。これからの私たちに、RPAに指示する力(論理的に手順を決める力)、RPAにできない事を見つける力(課題発見力)、解決する力(課題解決力)が必要となってきます。そのすべてに役立つのが「ロジカルシンキング」です。今回は「ロジカルシンキング」に役立つ「要素分解ロジックツリー」について紹介します(^_-) (メンター谷)



◆「ロジカルシンキング」とは?
「物事を体系的に整理し、筋道立てて矛盾なく考える思考法」
◆「ロジカルシンキング」のメリット
・分析力向上・問題解決能力の向上・提案力の向上・コミュニケーション能力の向上・生産性向上

◆3月4日(水)◆3月18日(水)
RPAエキスパート養成講座 RPAエキスパート養成講座
無料ガイダンス! Starterコース☆

1(日) テコポンの日	2(月) ミニぶたの日	3(火) みすゞ忌	4(水) ミジンの日	5(木) 啓蟄	6(金) スリムの日	7(土) 家計の見直しの日
8(日) スリッパを 楽しお日	9(月) サンキューデー	10(火) みすゞ忌	11(水) パンダ発見の日	12(木) だがしの日	13(金) 一汁三菜の日	14(土) ランドセルの日
15(日) オリ7の日	16(月) 財務の日	17(火) いないの日	18(水) 精霊の日	19(木) ミュージックの日	20(金) 春分の日	21(土) ランドセルの日
22(日) さくらねこの日	23(月) 世界気象デー	24(火) ホスピタリティ	25(水) 散歩にゴーの日	26(木) 7ルーンの日	27(金) 世界演劇の日	28(土) 三つ葉の日
29(日) みんつくの日	30(月) スポーツ栄養の日	31(火) オーケストラの日	3月			

パソナのキャリアコンサルティング

未熟に向けてご自身の強みを見つけ、「なりたい自分」になるためのキャリアプランを立てること。それがパソナのキャリアコンサルティングです。

<キャリアコンサルティング概要>

対象： パソナへご登録いただいている方
 日時： 平日 9:30 ~ 16:30
 ※平日夜間・土曜日も承りますので、お気軽にご相談下さい
 時間： 60分
 費用： 無料
 場所： パソナ・広島 (広島市中区本通)



ご予約お問い合わせ

☎ 082-247-7551 (平日 9:00~18:00)

E-mail: k.hiroshima@pasona.co.jp

株式会社パソナ
 パソナ・広島 キャリアコンサルティング担当

パソナ 広島

検索

パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

Excel勉強会 RPAエキスパート育成講座 気持ちを言葉に

3月3日(火) 18:30~19:30
 3月4日(水) 18:30~19:30
 3月6日(金) 17:30~18:30

① ガイダンス 3月4日(水) 18:30~19:30
 ② Starterコース 3月18日(水) 10:00~17:00

※「気持ちを言葉にする」時間

【お知らせ】

いつもパソナクラブへのご参加ありがとうございます。
 パソナ・広島では新型肺炎対策のため
 2月1日(土)~2月29日(土)の期間を延長し、3月31日(火)までパソナクラブ及びセミナーの開催を見送らせていただきます。

皆様におかれましては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、お一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要となります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくなど感染症対策に努めていただようお願いいたします。

★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~(〇〇)/

★参加費：無料！
 わが家にピッタリな活用方法を知って、今年こそはふるさと納税制度を使いこなしましょう！

★参加費：無料！(講師のみせん)
 わいわい、がやがや、楽しく勉強。元気で明るい英会話練習は発音練習しているだけでうきうきしてますよ！

BENEFIT STATIONは3月もお得でハッピー！



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・ステーションを利用しています。皆さまが豊かな生活を送りたいにだけるように、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

※こちらに掲載の情報は、2020年2月5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！

ムーミン一家とその仲間たちそして新しい発見との出会い

ムーミンの物語を体験できる4つのエリアで、物語の魅力や原作者トーベ・ヤンソンの想いに触れてみませんか？

詳しくはこちら

Begin is Best
 フィットネス

自分史上最高の自分へ

詳しくはこちら

引越し 特集 最大50%OFF!

お引越し 引越し ネット

ベネ・ステが一括サポート

詳しくはこちら

春 海外旅行

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>
 ★ NYPAGE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～

3月は連休もありますね！春の花だよりが聞こえてきました。新入学を控えている方も、そうでない方もベネステは、いろいろお得！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 メンター だに)