

Pasona ひろしま通信 2020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に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もチェック

Facebookページアドレス
www.facebook.com/pasona.hiroshima (パナ広島)

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)

「秋バテ」を追い払おう！

今年の夏はとて暑かったですね() 猛暑が過ぎてやっと毎日が過ごしやすい気候になってきました が、それなのに！まだ、なんだかだるい、重い、しんどい、疲れやすい、ちゃんと寝ているのにねむたい。。が続いていたら心配ありませんか？(^^)A 近頃流行りの「気象病」かしら。。と晴れない気持ちを抱えていらっしゃる方が多いようです。この季節に出てくる不調は「秋バテ」と呼ばれていて、その原因は、「内臓の冷え」「秋特有の気温差による冷え」「夏の間のストレス蓄積」。。今月は、この季節の変わり目によって「秋バテ」を追い払うポイントを集めてみました(^^)ハイ 出来るところからとりいれてみてくださいね みなさまの毎日が健康で笑顔にみちたものとなりますように！(メンター谷)

- ★体を温める食材を摂る(根菜：大根・人参・蓮根)
- ★旬の味覚でビタミンCやB1を摂る(栗・さつまいも)
- ★シャワーより湯舟(ぬるめのお湯にゆっくり)
- ★喉が渇く前に、水分をしっかりとる(温かい飲みもの)
- ★日中暑くても、冷たい飲み物はそろそろやめよう。

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受けられます。お気軽にお尋ねください！

◆11月10日(火)◆11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60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セミナー、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ます。



先日、とある企業の新入社員研修でお金の話をする機会をいただきました。私「給与明細は見ますか？」Aさん「ちゃんと確認します」私「どこを見ますか？」Aさん「振込金額のところです」。私自身も会社員のころ、総支給額と振込金額のところだけ見て、「結構いろいろ引かれるなあ」とぼやいていたのを思い出します。社会保険や税を知らない従業員は「会社が何か搾取しているのではないか？」と考えます。一方、経営者は「会社も社会保険料を負担していることを知って欲しい」と考えます。従業員と経営者が、同じ方向を向いて進んでいくためには社会保険や税の正しい知識が必要不可欠です。。



◆11月マネーセミナー動画配信予定!
家計にゆとりを作るセミナー
~給与と所得でもできる節税~を知る!
*個別の「お金のめやもや何でも相談」もお気軽にご利用ください!

竹内瞬☆第9回 アロマのおはなし

今回は『グレープフルーツ』です！ついつい食べ過ぎてしまう食欲の秋。分かっていても食べちゃいますよね。そんなときに役立つのが実はグレープフルーツのオイル。グレープフルーツには、リモネンという香りの成分がたくさん含まれており、交感神経を活性化して血行促進やエネルギー消費を高めてくれます。そして、脂肪を分解する酵素の分泌を促し、脂肪を燃焼させてくれます。利尿作用もあり、むくみや冷えを解消にもつながり、とても心強いオイルです。

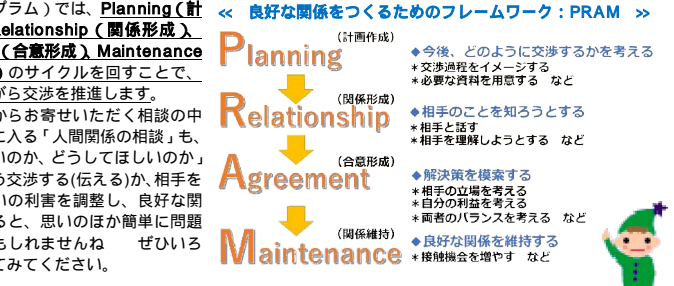
使い方としては、お水やジュースにオイルを数滴垂らして飲むのももちろん、キャリアオイル(ココナツオイルなど)と混ぜてマッサージするのもいいでしょう。血行・代謝が良くなり、セルライトの除去にも効果があります。また、グレープフルーツの香りは、緊張や不安を取り除いて、元気にしてくれます。デオドラント効果もあり、部屋に散布して室内を爽やかな香りで満たすのも素敵です。

※「メディカルグレード」の精油をお使いください。

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経営。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-10

ホワイトカラーが担う業務のRPA化が進む中で、これらに必要とされる力は、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める力(課題発見力)、解決する力(課題解決力)です。そのすべてで力役立つのが「ロジカルシンキング」だとお伝えしてきました。今回は、「交渉相手と良好な関係をつくるためのフレームワーク:PRAM(プラム)」をご紹介します。社内の関係構築でもきっと役に立つと思いますよ(^^) (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

◆11月4日(水)◆11月18日(水)※予定
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) キティちゃんの誕生日	2(月) タイツの日	3(火) 文化の日	4(水) RPA講座 無料説明会	5(木) 世界津波の日	6(金) 気持ちを言葉に してみよう!	7(土) ウクレレ 倶楽部 ハワイアンダンス
8(日) いい歯の日	9(月) スペイン語勉強会	10(火) エクセル勉強会	11(水) 箸の日	12(木) 洋服記念日	13(金) 茨城県民の日	14(土) 土曜クラブ
15(日) 七五三	16(月) 国際寛容デー	17(火) 入門ビジネス英語	18(水) PRA講座 Starterコース	19(木) フラワーデザイン	20(金) 多肉植物の日	21(土) かきフライの日
22(日) 小雪	23(月) 勤労感謝の日	24(火) 和食の日	25(水) ハビジョンの日	26(木) いい風呂の日	27(金) 組立家具の日	28(土) フランスパンの日
29(日) いい肉の日	30(月) シルバーラブの日	11月				

「CareerStepProgram」をご活用ください!

「CareerStepProgram」はキャリアサポートプログラムです。あなたらしいキャリア実現のために、まずは「MYPAGE」の「キャリアサポート」からアプローチ 自分の適性や大切にしている価値観など、自分らしく働くためにキャリアについて考えることから始めてみませんか?

「CareerStepProgram」を進めてみただけ目標の立て方がよくわからない。自分に何が向いているのかわからない。得意なことが特になくて何から始めたらよいかかわからない。...という方は、個別相談可能な「キャリアコンサルティング」をご利用ください

「キャリアコンサルティング」未満のお話は、パソナ・広島名物!?「メンター谷」が承ります。あなたのライフプランをお聞かせください。対面だけでなく、電話やメールでも承りますので、お気軽にご相談ください。

「CareerStepProgram」では職種、レベルごとの無料e-ラーニング講座もご利用いただけます! ※全400講座・見放題!! 時間や場所を選ばず、自分のペースや達成度に応じて、自由に学習を進めていただけます! ※パソナからご就業中の方限定です。

＜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)

ご予約お問合せ

☎ 082-247-7551 (平日 9:00～18:00)

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 11月4日(水) 18:30～19:30
参加費：無料

② Starterコース 11月18日(水) 10:00～17:00
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。

気持ちを言葉にしてみよう!

11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、ずっと気にし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

ウクレレ倶楽部

11月7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

11月7日(土) 12:00～13:00
※参加費：500円/おひとり

スペイン語勉強会

11月9日(月) 18:30～19:30
※参加費：無料! (講師はいません)

Excel勉強会

11月10日(火) 18:30～19:30
☆参加費：無料(講師はいません)

土曜グルーテコクラブ

11月14日(土) 10:00～16:00

キラキラアクセサリで、テンションアップ! テンションアップすると運もアップするよう気がするのは私だけ??

☆参加費：1000円～ ※要時間予約!

土曜フラワーデザインクラブ

11月14日(土) 10:00～16:00

スワッグ、キャンディリース、ハーバリウムにチャレンジできます! ☆時間を予約してくださいね!

☆参加費：1500円～ ※要時間予約!

土曜リボンワーククラブ

11月14日(土) 10:00～16:00

リボンは女子のお助けアイテム! 髪飾りだけでなくバックチャームやフローキにも☆

☆参加費：800円～ ※要時間予約!

フラワーデザインクラブ

11月19日(木) 18:30～19:30

11月は、そろそろ冬支度! すてきな年末年始を迎える準備。ウィンターリースにチャレンジしましょう☆

☆参加費：1500円～ ※材料費含む

☆動画配信予定☆ マネーセミナー

11月は「給与所得者」にできる節税? を知る! 源泉徴収に負担を感じる機会が少ない給与所得者ですが、税金が節約でき、手取りを増やせる制度がいくつかあります。税の基礎知識を学び、自分に合った制度の活用方法が分かるセミナーです。

☆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、2020年10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!

↓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、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!

【パソナクラブ】パネフィット・ステーションを使おう!

～第3回 ステーション紹介「レジャー」・「プライダル」～

「餅パネフィット・ワン」原副支店長にご協力をいただき「パネ・ステ」の魅力についてお伝えする動画第3弾を作成しました(^_-) 「パネ・ステ」にあるステーションの中から、11月は「レジャー」・「プライダル」のステーションのお得情報をご紹介します! こちらの動画をきっかけに、ご家族でお得にご利用いただければ幸いです。

動画配信予定!

自己啓発支援! 自宅で学ぼう!

無料 e-ラーニングでスキルアップ!

詳しくはこちら

おおいた県特集

巡って楽しむ!

ベネ・ステ × Go To トラベル キャンペーン

対象の国内ホテル・旅館が最大35%OFF!

おすすめ施設PICKUP

◆パソナクラブお申込方法◆

MYPAGEからお申込みください☆
<http://www.pasona.co.jp/area/hiroshima.html>

メンターへのご連絡は
★電話⇒082-247-7551 まで
※みなさまのご感想をお待ちしております!

～気まぐれ編集後記～

今年も残すところ2か月となりました。年初にたてた目標はクリアできましたか? まだ、2か月あります! いま出来ることを精一杯取り組んでみませんか? 無料 e-ラーニングも活用してくださいね! みなさまからの、ご感想もおまちしております(^_-) (メンター谷)

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! (^^)/