

# Pasona ひろしま通信 2020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「パソナ広島のHP」をぜひご紹介ください！



Facebookもチェック

■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。

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)

## 冬の免疫力アップ食材！



年頭からコロナに振り回された2020年も残すところ1か月あまりとなりました。寒さに向かうにしがってコロナの猛威が復活する傾向が報道されています( ) 空気の乾燥や身体冷えによる免疫力の低下は、コロナ予防だけでなく防ぎたいですね。毎年繰り返される情報ですが、今一度「冬の免疫力アップ食材」をおさらいしてみました。私たちに出来る対策は、うがい、手洗い、マスクの着用、そして日々食べるもので免疫力アップ！みなさまの毎日が健やかで笑顔に満ちたものでありますように！(メンター谷)



- \*ニンジン  
ビタミンAの宝庫。体の乾燥を正常に働かせる。
- \*レンコン、ジャガイモ、ブロッコリー  
ビタミンCが豊富。白血球の働きを強化し、免疫力を高める。ブロッコリーに多く含まれるビタミンKは血栓を促進し、食物繊維は、感染症などに対する抵抗力を高める。
- \*ニンニク、タマネギ、長ネギ  
免疫力を高めるアリシンの原料が豊富。アリシンは、ビタミンB1、B2の吸収力をアップさせる効果あり。
- \*シュンギク  
免疫力をアップさせるβカロテンの含有量はホウレンソウ以上！
- \*かぼちゃ  
冬に旬を迎えるβカロテン、ビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富。中でもβカロテンは抗酸化作用や免疫力の向上、目の疲労を軽減する働きがあります。

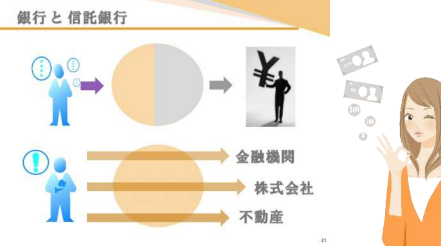


パソナではキャリアコンサルティングにもチカラをいれています。日々変化する社会で、1年後、3年後、あなたはどんなことにワクワクして毎日を過ごしていきたいですか？ キャリアコンサルティングはありたい姿を描くもの。未来のあなたへのかけがえの無い贈り物です。パソナと一緒にあなたの「My Style」を始めませんか？メンターはみなさまのライフ相談も受けられます。お気軽にお尋ねください！

◆12月8日(火)◆12月11日(金)  
自習式! ?Excel勉強会!! 気持ちをこぼしに  
「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61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。



銀行は普通銀行と信託銀行の二つに大別できます。信託銀行は、5年後10年後それ以上先を使う予定のお金を保管するのに適した場所です。元本保証はありませんが、物価上昇に負けない資産を自分で目利きして保有します。一方で普通銀行は、5年以内に使うお金の保管場所とイメージしてください。たとえ預金でも、元本割れしないことが最優先です。その普通銀行が、いまだ大きな転換点を迎えています。通帳の発行手数料の有料化や、休眠口座制度など次回のセミナーにて詳しくお伝えします。

◆12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  
【銀行の使い分けポイント】を知る!!  
※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!

## 竹内瞬☆第10回 アロマのおはなし

11月に入り寒い日が増え、体調が気になるところですが、こんな季節に非常に役に立つのがジンジャー。精油はしょうがの根から採れ、ピリッとしたスパイスさのなかに甘みのある香りが特徴です。まず、喉の痛みや風邪の諸症状に効果を発揮します。体を温め、汗をたっぷり出すことで体を冷やし、不快な発熱の諸症状を和らげてくれます。

また、消化を促進する働きがよく知られ、苦しい二日酔いの緩和にも効果があります。もうすぐ忘年会シーズンですが、そんな時にも心強いです。使い方としては、お好みでお水やお湯、お茶に垂らして飲んでいただければと思います。(紅茶はおすすです!)。料理やお菓子に加えて香り高く美味しくなりますし、精油として1瓶もっておかれると手軽に使って便利です。



※「メディカルグレード」の精油をお使いください。

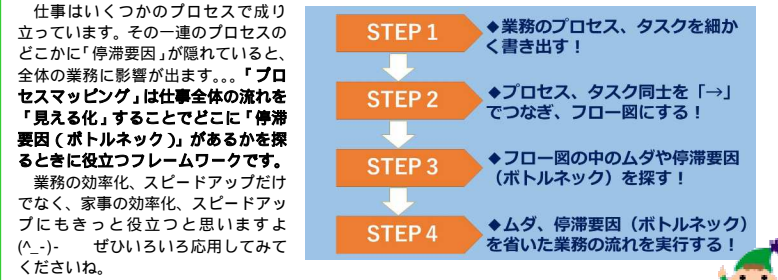


竹内瞬 氏  
アロマオイル歴14年。自宅はアロマキャンディショップを経営。妻・子・犬の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。  
パソナ・広島 就労支援担当マネージャー。



## ロジカルシンキングのすすめ-11

ホワイトカラーが担う業務のRPA化が進む中で、これから必要とされる力は、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ける力(課題発見力)、解決する力(課題解決力)です。そのすべての力で役立つのが「ロジカルシンキング」だとお伝えしてきました。今回は、「仕事の停滞要因を探り出す【プロセスマッピング】」をご紹介します。業務の効率化、スピードアップを考えるときにきっと役に立つと思いますよ(笑)。(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

◆12月2日(水)◆12月16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☆



**12月**

6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
音の日	大雪	エクセル勉強会	リボンワーク	いつでもニットの音	気持ちを言葉にしてみよう!	漢字の日
13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
大掃除の日	スペイン語勉強会	入門ビジネス英語	PRA講座 Starterコース	飛行機の日	東京駅の日	ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンス
20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
果ての二十日	冬至	ペーパーアート	上皇の誕生日	フラワーデザイン	Merry Xmas	ポクシキ・デー
27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ピーターパンの日	御用納め 仕事納め	ふくの日	地下鉄記念日	大晦日		

# 利用無料！パソナのセルフトレーニング

## Excel・PowerPointに加えてWord・Accessも！

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・PowerPoint・Word・Access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！

### RPAエキスパート育成講座

① ガイダンス 12月2日(水) 18:30~19:30 参加費：無料  
② Starterコース 12月16日(水) 10:00~17:00 参加費：11000円

### Excel勉強会

12月8日(火) 18:30~19:30  
Excelの振り回し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！「ピボットテーブル」「複合グラフ」「マクロ」「関数」などご希望の單元で参加いただけます☆  
★参加費：無料(講師はいません)

### リボンワーククラブ

12月9日(水) 18:30~19:30  
12月はWinterモードの大人リボンでおしゃれを楽しみませんか？  
★参加費：1000円 ※材料費含む

### 気持ちを言葉にしてみよう!

12月11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

### スペイン語勉強会

12月14日(月) 18:30~19:30  
★参加費：無料！(講師はいません)

### ウクレレ倶楽部

12月19日(土) 10:30~11:30  
★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22日(火) 18:30~19:30  
12月はお正月飾り☆  
15cm×30cm 丑年のお飾りを、ペーパーで作みましょう！  
★参加費：1000円

### フラワーデザインクラブ

12月24日(木) 18:30~19:30  
毎年恒例！ステキなお正月を迎えるためのフラワーアレンジメントに挑戦しましょう☆  
写真は去年の作品です→  
★参加費：1500円 ※材料費含む

### 動画配信予定 マネーセミナー

12月19日(土) 12:00~13:00  
★参加費：500円/おひとり  
12月は「ストレスフリーな支出削減～固定費編①」家計支出を分解すると、変動費と固定費に分かれます。固定費をストレスなく削減することができれば、家計改善に大きな効果をもたらします。無理なく無駄なく家計の固定費を削減するためのヒントをお伝えします。

## BENEFIT STATIONは12月もお得でハッピー！

※こちらに掲載の情報は、ベネフィット・ステーションのHPに掲載されている内容です。(2020年11月16日時点)  
※ご利用の際はHPで最新情報をご確認ください！

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☆

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！

### 【パソナクラブ】

ベネフィット・ステーションを使おう！  
～第4回 ステーション紹介【リラク・ビューティー&グルメ編】～

「餅ベネフィット・ワン」原副支店長にご協力をいただいて「ベネ・ステ」の魅力についてお伝えする動画第4弾を作成しました(へー)。「ベネ・ステ」に数あるステーションの中から、12月は「リラク・ビューティー」「グルメ」のステーションのお得情報を紹介します！こちらの動画をきっかけに、ご家族でお得にご活用いただければ幸いです。

動画配信予定!

### 年末年始の準備は、

# 早めがお得!

おせち編 冬のギフト編

### おおいた県特集

巡って楽しむ!

オンラインで自由に学ぼう! 楽しもう!

### ◆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  
※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～

2020年も「パソひろ通信」をご愛読くださいましてありがとうございました！  
2021年もいろいろ発信して参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします  
みなさまからの、ご感想もおまちしております(へー)。(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ね～(〃) /