

# Pasona ひろしま通信 2021年 4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をお伝えください★

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。

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)

## 使えるスキルを持とう！



ココロがポイント！



何年前か、一生懸命学習して取った資格、いまでもおなじパフォーマンスで使えますか？ 現在の職場では使わないから...と放っておくのはもったいないと思いませんか？ せっかくなのでいつでも使えるように磨きなおしてみませんか？ 人間は忘れる動物なので「復習の継続」が大事です(人-) 継続出来るペースをつかみましょう！ パソナ・広島では、「Excel」「Access」「PowerPoint」「Word」のセルフトレーニングもご用意できます。学習計画にまったら遠慮なくメンター谷までご相談ください(メンター谷)

- ★「復習」を「継続」しよう！
- \*忘れることを恐れない！ 大抵1日で忘れます
- \*もういちど覚えよう！ 記憶が強化されます
- \*失敗こそが記憶の強化に！ 躓きどころをしっかりと把握！
- \*うんざりするほどやらない！ 継続できることが大切

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うけたまわります。お気軽にお尋ねください！

- ◆4月2日(金) ◆4月8日(木)
- 気持ちをこぼに 自習式! Excel勉強会!!
- してみよう~参加無料! 「総合問題編」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65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。



人生の3大資金をご存知ですか？それは「教育資金」「住宅資金」「老後資金」です。特に住宅資金は、生涯を通じて関わってくるので、家計に与える影響が大きい支出項目のひとつです。なので、家は買うべきか？賃貸のままが良いのか？といった特集をよくマネー雑誌などで拝見します。確かに支出は少ないほうが嬉しいですが、お金を基準に判断する前に、まずはご自身や家族の価値観を基準に、どちらの選択が自分達らしいのかを考えてみてください。それから、お金のやりくりを検討すると悔いの残らない住まいの在り方が見つかると思います。



- ◆4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「マイホームの考え方」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!

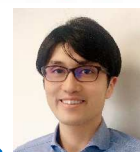
## 竹内瞬☆第14回 アロマのおはなし

今月は「レモングラス」です。レモングラスは柑橘系の香りをもつ背の高い多年草で、アジア料理のスープやお茶、カレー、魚料理や肉料理などに幅広く用いられます。レモングラスは、殺菌・抗菌作用に優れていて、胃腸の調子を整え、消化を助けてくれます。腹痛や下痢の緩和、食あたりの予防にも良く、また、腸内に溜まったガスを排出させる作用もあり、お腹のハリやガス溜まりにも良い働きをしてくれます。

お茶に1~2滴垂らしてレモングラスティーにしたり、カプセルに入れてそのまま飲むのもおすすめです。また、レモングラスのピリッとしたハーバルな香りは、副交感神経に働きかけ精神を安定させたり、リラックス効果や頭をスッキリさせたり、集中力を高めてくれます。消臭効果も期待できるのでタバコやペットの臭いが気になる時や、普段の拭き掃除にも使えるオイルです。



※「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。



## 体内時計のずれを上手にリセット!



体内時計は「自律神経のバランス調整」「ホルモンの分泌調整」「免疫力アップ」を担ってくれているそうです。ですから、その時計のリズムが乱れると、さまざまな不調を呼び起こしやすいのです。『春眠晩を覚えず』の季節ですが、とすればずれがちな体内時計のリセットについてまとめてみました(\*'艸') もうやっつてよ、という方も今一度チェック(人-) まだ人はぜひ出来ることからとり入れてみてくださいね!(メンター谷)

- \*毎日決まった時間に起きる(朝日を浴びる)
- 体内時計のずれをリセット
- \*起床後1時間以内に朝食(糖質とタンパク質をセットで)
- 少ないインスリン量で自律神経のバランスが整いやすくなる
- \*午前中に軽い運動(運動?)
- \*お昼12時前後にランチ
- 食べ物を脂肪に置き換える働きが最も鈍くなる時間帯L(・o・)
- \*仕事は90分ごとに小休憩
- \*夕食は18時~19時にとる
- 味覚が1日の中でも最も敏感で、消化も促進されやすい時間帯
- \*就寝1時間前くらいまでに入浴
- 体温が下がってきたタイミングで眠りに就くのが効果的。

- ◆4月7日(水) ◆4月21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☆

4月 4(日) 清明	5月 横町の日	6(火) 城の日	7(水) RPA講座 無料説明会	1月 17(木) Excel勉強会	2(金) 気持ちを言葉に してみよう!	3(土) 趣味の日
11(日) めんの日	12(月) 入門ビジネス英語	13(火) グルーテコ	14(水) 喫茶店の日	15(木) いちごの日	16(金) 美術展の日	10(土) お弁当始めの日
18(日) よいお肌の日	19(月) スペイン語勉強会	20(火) ペーパーアート	21(水) RPA講座 スターターコース	22(木) カーペンターズの日	23(金) 女子マラソンの日	17(土) お花見の日
25(日) 国連記念日	26(月) 七人の侍の日	27(火) タッパーの日	28(水) 海外ドラマの日	29(木) 昭和の日	30(金) 国際ジャズデー	24(土) 秘書の日

# 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 050-3684-0236  
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！

気持ちを言葉にしてみよう！  
4月2日(金) 17:30~18:30  
「気持ちを言葉にする」時間を「つくりましょう」  
「気になること、ずっと気にしていること、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 ガイダンス 4月7日(水) 18:30~19:30  
② Starterコース 4月21日(水) 10:00~17:00  
参加費：無料 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。

Excel勉強会  
4月8日(木) 18:30~19:30  
Excelの振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！「ヒポトセラム」「複合グラフ」「マクロ」「関数」などご希望の単元で参加いただけます☆  
☆参加費：無料(講師はいません)

入門ビジネス英語勉強会  
4月12日(月) 18:30~19:30  
ビジネスシーンで使える単語・フレーズを身につけよう！  
☆参加費：無料(講師はいません)

グルーテコクラブ  
4月13日(火) 18:30~19:30  
4月は「キーリング」にチャレンジ！作品の大きさは、長さ7センチ程度、顔部分直径2cm程度です。くまになるか、いぬになるかはあなた次第！一緒にさくらを楽しみましょう！  
☆参加費：1500円 ※材料費含む

ペーパーアートクラブ  
4月20日(火) 18:30~19:30  
4月は春のお花のかわいいガーランドに挑戦します！おうちの扉に、壁にあちこちガーランドを飾って季節を楽しみましょう！  
☆参加費：800円 ※材料費含む

ウクレレ倶楽部  
4月17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と一緒に奏してみませんか？  
☆参加費：700円/おひとりウクレレ代2000円含む

スペイン語勉強会  
4月19日(月) 18:30~19:30  
いろいろ聞いてみたい！そんなあなたにおススメです！まずは単語を覚えることから！かわいいかわいらしい単語を覚える。元気なスペイン系言語は練習してみよう！  
☆参加費：無料(講師はいません)

廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー※動画視聴型  
あなたはホーム派ですか？それともハウス派ですか？住まいに何を求めるかによって、購入が良いのか賃貸が良いかわかってきます。4月のセミナーでは、お金の問題も含めて「マイホームの考え方」についてお伝えします。  
☆参加費：無料 ※動画視聴型のセミナーです

ハワイアンダンスHula  
4月17日(土) 12:00~13:00  
爽やかな感覚・感動を体全てで表現しましょう！  
☆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！

## BENEFIT STATIONは4月もお得でハッピー！

Benefit Station  
※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。(2021年3月11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8回 ステーション紹介【ショッピング&スポーツ編】  
好評！受付中  
「おベネフィット・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8弾を作成しました(笑)。「ベネ・ステ」に数あるステーションの中から、4月は「ショッピング」「スポーツ」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、ご家族でご利用いただければ幸いです。参加無料！ 動画視聴型のセミナーです

春のポイント活用特集  
Using Benepo  
春の新品も、ポイントでお求めやすく。

～在宅勤務で凝り固まったカラダを解消～  
動画で家トレ  
fitness videos at home  
特集

さらにお得に！  
2020年4月1日から  
ベネポの付与率がさらにUP！  
Rakuten Bene Travel  
このマークのプランをチェック！

パソナクラブお申込方法  
MYPAGE Event 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 050-3684-0236  
2021年2月1日(月)より電話番号が変わりました。  
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～  
4月！新年度の始まりです！2021年度も元元固めを怠らず、なりた自分に向けて「行動」を「継続」してまいります(´▽`) 目標や方法など、迷ったら、悩んだら、キャンセル！メンター谷までお気軽にご相談ください(メンター谷)