

Pasona ひろしま 通信 2021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目でお伝えください★
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)

心が疲れたら「行動」を変えてみよう！



- ☆規則正しい生活！(起床・就寝)
- ☆深くゆっくりとした腹式呼吸！
- ☆身体を動かしてみる！
- ☆五感に集中してみる！(味・嗅・聴・触・視)
- ☆自分を客観的に見てみる！
- ☆新しいことにチャレンジしてみる！
- ☆ほかの考え方はないかな？
- ☆一日一回はアウトプット！(日記)



日々生活する環境の中で、なんだか気持ちが沈みがちだったり、ふさぎがちだったり、なんとなくやる気が起きなかったり、いませんか？ そんな時ちょっと行動をかえてみる

作戦はいかがでしょう☆
姿の見えない「こころ」ですが、回復させる行動を日々の習慣のなかに取り入れていると、もしかしたらサブリメントよりも効果あるかも???

まずは自分の「こころ」が疲れていることに気づくことが大事(ー)☆
メンターはみなさまが健やかで、ハッピーな毎日をご過ごせるよう願っています♪ どうしたらよいのかわからなくなったら、メンター谷にお声かけください！一緒に整理してみよう！(ー) (メンター谷)

◆12月2日(木)◆12月3日(金)
参加無料: Excelセル7 気持ちをとばに
トレーニングデー してみよう~参加無料!

竹内瞬☆第22回 アロマのおはなし

今月はアロマスプレーの作り方です。お家を爽やかにリフレッシュしたい時、部屋の空気を清潔にしたい時、来客前に急いでデオドラントしたい時、カビ除け、ダニ対策・・・いろいろな目的で便利に使えるのがこのアロマスプレーです。マスクに吹きかけてもいいですね。

★材料 (30ml 容器分): お好みの精油8滴・無水エタノール6ml・精製水20ml
★作り方: ①スプレー容器に無水エタノールを6ml入れる。②精油を8滴加え、容器を軽く振って混ぜる。③精製水を20ml加える。(白濁したり、エタノールと水が混ざり合う反応熱により、やや温かく感じることもありますが問題ありません。)



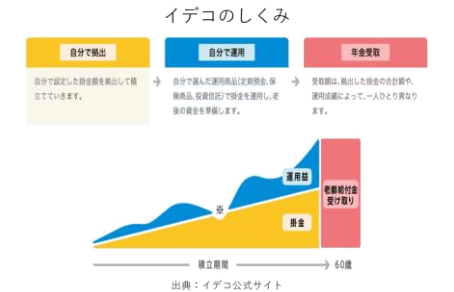
※「メディカルグレード」の精油をお使いください。



■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。

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73弾

イデコ(個人型確定拠出年金)の加入者数が、217万人となっています。(※2021年9月現在) 2001年にスタートした制度ですが、2017年から専業主婦や公務員も加入できるようになり、ここ数年で加入者数が大きく増加しています。イデコは、掛金全額が所得控除となると同時に、運用益についても非課税となります。しかし、金融リテラシーが無いために商品選びや管理のしかたが分からず、活用できていないケースが目立ちます。せっかくのお得な制度です。より有効活用できる力を身に付けましょう。



■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。

◆12月マネー動画配信セミナー！
～わが家のマネープランに合った「リバランス」のやりかた！
※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！

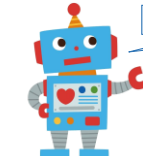
オンラインセミナーを活用しよう！

昨年より好評いただいている人気のオンラインセミナーがさらに充実！広島以外でも各地でいろいろな誕生しています(*^o^*)
「健康情報」「マネー情報」「資格対策講座」「貿易実務」「Excel」「ストレッチ」や「エクササイズ」など、多岐にわたって盛りだくさん(*^o^*)
この機会にぜひのぞいてみてくださいね(ー)☆「PASONA EVENTS」をチェック♪ (メンター谷)

オンラインセミナーを
チェックしよう！



●「パソナ本登録スタッフ」なら使わなくちゃソンソン☆



「RPA時代」に備える！？

◆12月8日(水) RPA時代に求められるスキルとは？
◆12月22日(水) ロジカルシンキング入門してみませんか？

12月

5(日) 国際ラウンジ	6(月) シンフォニー 記念日	7(火) 大雪	8(水) 「RPA時代」に求め られるスキルとは?	9(木) フラワーデザイン	10(金) ノベル賞受賞式	11(土) THINK SOUTHの日
12(日) 明太子の日	13(月) 美容室の日	14(火) 消しゴムはんこ	15(水) 観光バス記念日	16(木) 711-ラッパの日	17(金) 飛行機の日	18(土) ウクレレ倶楽部 ハワイアンダンスHula
19(日) まつ育の日	20(月) 人間の連帯 国際デー	21(火) パーパーアート	22(水) ロジカルシン キング入内	23(木) フラワーデザイン	24(金) クリスマスイヴ	25(土) MERRY CHRISTMAS
26(日) 風呂の日	27(月) 寒天発祥の日	28(火) シメツグツグの日	29(水) 福の日	30(木) 地下鉄記念日	31(金) 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 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。



BENEFIT STATIONは12月もお得でハッピー！

Benefit Station
※こちらに掲載の情報は、
ペネフィット・ステーションの
HPに掲載されている内容です。
(2021年11月15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、ペネフィット・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！



ペネフィット・ステーションを活用しよう！



大人のための教養講座からビジネス実務に役立つコースまで
幅広いジャンルでタイトル数も384講座、765タイトルにパワーアップ



～気まぐれ編集後記～

今年も残りわずかとなりました。自粛生活の影響で季節の楽しみ方も変化したようですが、楽しみ方を工夫しながら、新しい年も充実した毎日にしたいですね(へ-)。自分らしく過ごすために、来年も自分の価値観に沿った目標を立ててくださいね♪ (メンター谷)



パソナ・広島は「知・健・美」応援します！

Excel勉強会
12月2日(木) 18:30～19:30
★参加費：無料(講師はいません)

ホワイトカラーの第4次産業革命!? 「RPA時代」に備える!
①「RPA時代」に求められるスキルとは?
12月8日(水) 18:30～19:30
参加費：無料!

フラワーデザインクラブ
12月9日(木) 18:30～19:30
毎年外せない冬支度! 今年はおしゃれなハーブリースに挑戦します★お席に限りがございますお申込みはお早めに♪

気持ちを言葉にしてみよう!
12月3日(金) 17:30～18:30
★参加費：無料

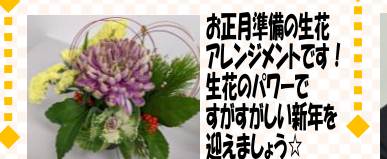
消しゴムはんこクラブ
12月14日(火) 18:30～19:30
10月の和柄に加えて寅年のモチーフをホリホリ&べたべたします。べたべたのコリを覚えると、あちこちにお便利にたくなりますよ!
★参加費：800円 ※材料費含む

ウクレレ倶楽部
12月18日(土) 10:30～11:30
★参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含む)

パーパーアートクラブ
12月21日(火) 18:30～19:30
お正月に向けてかわいい「ボネ袋」はいかがですか? 1000円札を二つ折りにしてちょうと入る大きさです★当日は、5枚お作りいただけます♪
★参加費：1000円 ※材料費含む

ハワイアンダンスHula
12月18日(土) 12:00～13:00
★参加費：500円/おひとり

フラワーデザインクラブ
12月23日(木) 18:30～19:30
廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー～わが家のマネープランに合った「1バランス」のやりかた
★参加費：無料 ※動画視聴型のセミナーです



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～(〃)/