

Pasona ひろしま通信 2025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！

パソナ・広島の Instagram をチェック！

https://www.instagram.com/pasona_hiroshima/

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！


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)

家計管理の腕前チェック！

「知るぽと」をご存じでしょうか？金融広報中央委員会(愛称:知るぽと)は、都道府県金融広報委員会、政府、日本銀行、地方公共団体、民間団体等と協働して、中立・公正な立場から、暮らしに身近な金融に関する幅広い広報活動を行っています。

「お金のこと大事な」と思いながらライフプラン、マネープランと言われてもなかなか「未来予想図」って描けない(涙)って感じていませんか？

私もそうでした(汗)私の第一歩は「現状の把握」から始まりました(笑)この機会に「家計管理」を今一度見直してみませんか？毎月どれだけ支出しているのかわかると「不要不急(?)」の支出を「断捨離」することも可能です(´▽`)

「家計管理の腕前チェック！」で10個のチェックポイントに、YES、NOで答えてあなたの家計管理の腕前タイプを判定してアドバイスもしてくれますよ！(※「脚」)(パソナ・広島 谷)

「知るぽと」で「家計管理の腕前」をチェックしてみよう！

どんぶり型？ のんびり型？
しっかり型？



スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆3月4日(火)◆「Word」「Access」「PowerPoint」の参加無料：Excel「PowerPoint」のセルフトレーニングもセルフトレーニングもお気軽にご相談下さい！

竹内瞬☆第61回 アロマのおはなし

今月はブラックペッパーをご紹介します。香辛料として有名なコショウ。これを乾燥させたものがブラックペッパーとして古くからスパイスとして使用されてきました。まずブラックペッパーは、循環促進を促す作用があるため、腸の活動を促し、消化器系の分泌を調整してくれるとともに、消化の促進にも働きかけてくれます。そして体を温める作用もあります。血行を促進すると筋肉の活動が活発になり、更に冷えを改善してくれます。肩凝りや腰痛にも有効です。筋肉の硬直やこわばり、血行不良になった心身の緊張を緩和して、凝り固まった血行を促進してくれるので、痛みを案にしてくれるだけでなくコリの予防にも繋がります。循環促進を促す役割を果たすため、冬のしもやけや打ち身などの治りを良くしてくれる働きも期待できます。スパイスとして様々な料理に使えるのももちろんですが、マッサージ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17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112弾

「全ての卵を一つのかごに盛るな」という投資格言があります。投資の三大原則のひとつ「分散」について表したものです。何を分散するかというと、株式だけでなく債券やリートなどの資産(アセットクラス)や米国だけでなく、欧州や日本や新興国といった投資地域であったり、一度に買うのではなく、少額ずつ小分けにして、買うタイミングをずらすといった具合に、あらゆる分散を行うことで、一時的な相場の大きな変動の影響を受けにくくなるという効果が期待できます。



投資の三大原則 ①分散



■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。

◆3月マネー動画配信セミナー！
～大学生のための金融リテラシー①～
※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！

「春だる」に注意！

3月は本格的な春にむけての過渡期！日々の寒暖差や気圧変動が大きくて、体調を崩しやすい季節です。また3月末に年度末を迎える方は、忙しさからストレスや疲労で心と身体の不調を起こしやすいです(≥▽≤)できる対策をチェックしておいてください！(パソナ・広島 谷)

- *リズムを乱さない！～朝一定の時刻に起床☆
- *毎朝体内時計をリセット！～朝起きたら陽をあびる☆
- *ビタミン・カルシウム・ミネラルを摂取！
- *毎日早いうちに外出！～散歩・通勤・買物など☆
- *体温調節ができる服装！～天気予報をチェックしよう☆
- *良質な睡眠！～カフェインの摂取時間に注意☆
- *寝る前のリラックス！～アロマ、音楽、デカフェ☆



「DX時代」に備える！？

◆3月5日(水) DX時代に求められるスキルとは？
◆3月26日(水) ロジカルシンキング入門してみませんか？

3 March 弥生

2(日) ニーマスの日	3(月) ミントの日	4(火) Excelセルフトレーニングデー	5(水) 「DX時代」に求められるスキルとは?	6(木) 弟の日	7(金) 消防記念日	8(土) 国際女性デー
9(日) 3.9テ-	10(月) ミントの日	11(火) あうえんの日	12(水) 財布の日	13(木) フラワーデザイン	14(金) White Day	15(土) 万国博テ-
16(日) 十六団子の日	17(月) みんなで考えるSDGsの日	18(火) 消しゴムはんこ	19(水) ミュージックの日	20(木) 春分の日	21(金) 日本手ぬぐいの日	22(土) さくらねこの日
23(日) 30(日)	24(月) 31(月)	25(火) ご自愛の日	26(水) ロジカルシンキング入門	27(木) 一緒に歌ってみよう	28(金) シルクロードの日	29(土) ふくの日

1(土)
ウクレレ倶楽部
ハワイアンダンスHula

「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。得意なことが特に無くて何から始めたらよいのかわからない... 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」未済のお話は、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。

<キャリアコンサルティング概要>

対象：パソナでご就業中の方
日時：平日 9:30~16:30
※平日夜間も承りますのでお気軽にご相談ください
時間：60分程度
費用：無料
場所：パソナ・広島（広島市中区本通）



予約・お問合せ

☎ 050-3684-0236
(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 検索

「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！※約2000種類の講座・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。

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。(2025年2月14日時点)
※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・広島は「知・健・美」応援します！

ウクレレ倶楽部

3月1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

3月1日(土) 12:00~13:00
☆参加費：初回500円/おひとり

フラワーデザインクラブ

3月13日(木) 18:30~19:30
春の生花で「ラウンドスタイル」に挑戦！
フーケのようにドーム状に組む「ラウンドスタイル」は、どの角度からみてもかわいらしい仕上がりになります☆
※口徑が8センチ以内のマグカップをご持参ください。
※写真は、イメージです。
花材は変わる場合もございます。
☆参加費：2000円 ※作品1点：花材のみ



一緒に歌ってみよう♪

3月27日(木) 18:30~19:30
カラオケ音源を使って一緒に歌って楽しむ時間を作ってみました♪
歌いたい曲を2~3曲ももてご参加ください☆
☆参加費：無料！※マイクはあいません♪



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~(´▽`)/

Excelセルフトレーニングデー

3月4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」などご希望の単元で参加いただけます☆
☆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!? 「DX時代」に備える！

①「DX時代」に求められるスキルとは?
3月5日(水) 18:30~19:30
参加費：無料！
②ロジカルシンキング入門
3月26日(水) 18:30~20:00
参加費：無料！
☆こちらは、パソナ登録スタッフ限定となっております。

消しゴムはんこクラブ

3月18日(火) 18:30~19:30
ほいほい、ぺたぺたを楽しむ時間です☆
図案はシンプルで初めてさんでも楽しめるものにチャレンジします！
☆参加費：800円 ※材料費含む



廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー ~大学生のための金融リテラシー①~

3月の動画セミナーでは、お金を増やす②です。投資におけるリスクとリターンの関係、投資信託の仕組みとそのメリット・デメリットについて具体的に学びます。
☆参加費：無料 ※動画視聴型のセミナーです



知ってお得！使っておトクが満載！
デジタルカタログは、こちらから！

dマガジン for Biz 6か月パスポート

期間限定 人気雑誌 1,400 誌以上が 74% OFF
1か月 150円 で読み放題！

ベネステ
フリーeラーニング

豊富なジャンルで約2000タイトルが無料で勉強し放題

ビジネスマナー 語学 資格取得
IT・PCスキル コンプライアンス

春の新生活に向けて
ココロもカラダも
リラックス

◆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。
※みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております♪

~気まぐれ編集後記~

うめは咲いたか? さくらはまだかいな~と爛漫の春が待ち遠しいですね(*´∩`*) 忙しい年度末だからこそ、自分らしいリラックスタイムを大切にしてくださいね♪ リラックスタイムには「ベネフィット・ステーション」をご利用ください☆ パソナはお仕事もリラックスも応援します！

(パソナ・広島 谷)