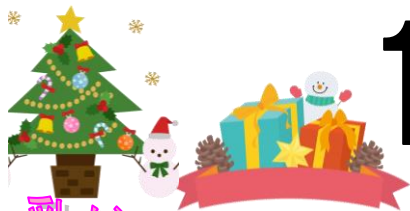


Pasona ひろしま 通信 2025年 12月号



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)

インシビリティって？

ちかごろ、「職場でのインシビリティ」が注目されています。「インシビリティ」とは「明確な悪意はないものの、相手への配慮を欠いた無礼で無作法な言動のこと」です。

「インシビリティ」の問題点は、個人だけでなく、組織全体に悪影響を及ぼし、職場の信頼関係の低下、生産性の低下、離職率の増加につながる点です。「無礼で無作法な言動」を実際に受けてつらい思いをした方もいらっしゃると思いますが、まずは自分が加害者にならないように口頭から気を付けたいですね(・_・)★

みなが配慮できるようになれば、職場だけでなく、家庭や友人関係においても気持ちの良いコミュニケーションを図ることができそうです☆

(パソナ・広島 谷)

インシビリティの具体例

* 無視・軽視する

・挨拶を返さない/話している相手を見ない/会議中に別作業をする

* 不適切な言動

・舌打ちをする/鼻で笑う/無愛想な表情/嫌悪感を込めた表情/物に当る/特定の人を排除する/からかう

* 不作為(やらない)

・返信や回答しない&遅い/情報を共有しない/必要なサポートをしない

スキルのメンテナンス、始めてみませんか？

◆12月2日(火) ◆「Word」「Access」「PowerPoint」の
参加無料：Excel 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♪

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121弾

年末調整シーズンがやってきました。会社勤めの方の中には、面倒くさいなと思うながらも、毎年提出されている方も多いのでは？「生命保険料控除」「地震保険料控除」「小規模企業共済等掛金控除(イデコ)」などが、10月以降にご自宅に送付されますので、すでに提出済みの方もいらっしゃると思いますが、いまだ提出漏れが無いかをチェックして、適正な納税を行いましょう。

また、住宅ローン控除(ローン返済が開始した年のみ)、医療費控除、雑損控除等は確定申告が必要です。



マネーバランスドクター@広島

の
ほぼ日ブログ



■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。

◆12月マネー動画配信セミナー！
～家計にゆとりを作るために～
あなたはいくらくもらえる？
～公的年金確認法！
※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ね♪

竹内瞬☆第70回 アロマのおはなし

急な冷え込みで身体がキュッと縮こまっていますか？ 寒さで知らず知らずのうちに呼吸が浅くなり、なんだか疲れが取れにくいと感じる方もいらっしゃるかもしれません。本格的な冬を迎える前のこの時期は、心身を温め、深く心地よい呼吸を取り戻すアロマケアが最適です。

【ユーカリ】冷たい空気の中で滞りがちな呼吸器をサポートし、胸を開いて深い呼吸を促してくれます。クリアな香りが空間の空気をリフレッシュする効果もあります。
【ジンジャー】冷えが気になるときに頼れる、スパイシーで温かい香りです。身体の内側からボカボカとした感覚をもたらす、血行を促して緊張でこわばった身体をほぐしてくれます。

「温めと深呼吸のバスソルト」として使うのがおすすめです。天然塩大さじ2に、ユーカリ3滴、ジンジャー2滴を混ぜて、湯船に入れてゆっくり浸かってみてください。立ち上る湯気とともに香りが広がり、深部から身体が温まり、心地よく深呼吸できるはずです。



※「メディカルグレード」の精油をお使いください。



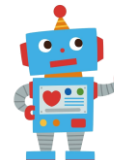
■竹内瞬 氏
アロマオイル歴18年。自宅はアロマキャンドルショップを経営。
妻・子の家族全員で毎日アロマオイルを使って生活。パソナ・広島就労支援担当マネージャー。

UNDOKAI WORLD CUP @ 淡路島 誰でも無料で参加できる運動会フェス

2025年10月31日(金)～11月2日(日)の3日間、淡路島で「UNDOKAI WORLD CUP」が開催されました☆ パソナ・広島からも精鋭部隊が突撃参加！「UNDOKAI WORLD CUP」ビジョンは「世界中の人々が健康であり続ける社会を実現すべく、豊かな自然を誇り体感することのできる淡路島で、「UNDOKAIの世界大会」として開催致します。大会コンセプトである「地方創生」「健康」「伝統文化の発信」に基づき、世界中の人々が集い、万人が参加できる、活気に溢れた大会を目指します。」とされています。「誰でも無料で参加できる運動会フェス」なので来年はぜひ一緒に参加しませんか？
「UNDOKAI WORLD CUP」については↓こちら↓の詳細もご覧ください♪



参加しました！



「DX時代」に備える！？

◆12月3日(水) 12月10日(水)
DX時代に ロジカルシンキング
求められるスキルとは？ 入門してみませんか？

1(月) 映画の日	2(火) Excelセルフ トレーニングデー	3(水) 「DX時代」に求め られるスキルとは?	4(木) E.T.の日	5(金) 世界土曜デー	6(土) 音の日
7(日) 大雪	8(月) 針供養	9(火) マウスの 誕生日	10(水) ロジカルシン キング入門	11(木) 百円玉記念日	12(金) バッテリーの日
13(土) ウクレレ倶楽部	14(日) 四十七士 討ち入りの日	15(月) 観光バス 記念日	16(火) 消しゴムはんこ	17(水) 飛行機の日	18(木) 一緒に歌ってみよう
19(金) 日本人 初飛行の日	20(土) シーカンスの日	21(日) 遠距離 恋愛の日	22(月) 冬至	23(火) 上皇の誕生日	24(水) クリスマス・イヴ
25(木) MERRY CHRISTMAS	26(金) 御用納め ・仕事納め	27(土) ピーターパンの日	28(日) シネマト グラフの日	29(月) シャンソンの日	30(火) 地下鉄記念日
31(水) 大晦日	 12 December 師走				

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」あなたの応援します！

Excelセルフトレーニングデー

12月2日(火) 18:30～19:30

Excelの振り回りを頑張っているあなたに必ず役立つ！
「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！

12月3日(水) 18:30～19:30

①「DX時代」に求められるスキルとは?
②ロジカルシンキング入門

12月10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。

ウクレレ倶楽部

12月13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！
「かわいい楽器です」
この機会に和み系の音色を一緒に奏でませんか?
☆参加費：700円/おひとり(ウクレレ代200円含)

消しゴムはんこクラブ

12月16日(火) 18:30～19:30

今年最後の消しゴムはんこクラブは、べたべたを楽しみます☆
12枚のカレンダーに自分のはんこや先生のはんこを思いのままにべたべたします♪ ほしいものは、別途材料費が必要です☆
☆参加費：1000円(材料費含む)

一緒に歌ってみよう♪

12月18日(木) 18:30～19:30

カラオケルームに集合！
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曲メモしてご参加ください☆
☆参加費：950円(予定)

廣瀬先生の家計にゆとりをつくるマネーセミナー

◆あなたはいくらもらえる?～公的年金確認法！

毎年お誕生月にやってくる「年金定期便」みてますか? 「どうせ確定金額じゃない」とか「一度みたからいい」とか思ってませんか? 今回はそんな「公的年金」確認のポイントを教えてください☆
☆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～(〃)〃

BENEFIT STATIONは12月もお得でハッピー！



※こちらに掲載の情報は、パネフィット・ステーションのHPに掲載されている内容です。(2025年11月7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、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。ぜひ活用ください☆

↓こちら↓は「ホンの一例」です。ぜひWEBでご確認ください！

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！



かぜ・花粉症 対策 特集



年末年始 大掃除 特集



会員限定 BeneTV 無料オンラインセミナー

オリジナル

健康

学ぶ

育児・介護



◆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>

編集担当谷へのご連絡は ★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～

街のイルミネーションが輝く季節となりました☆ 「新しい1年」の始まりはもうすぐです♪ 今年を振り返って来年の抱負を考えてみましょうね！引き続き、健康第一！パソナで使えるサービスはふるっご活用ください♪ 来年も健康で笑顔いっぱいの毎日になりますように☆ (パソナ・広島 谷)

