

# PASO宮News

Vol.65

NEW

PASO宮Newsでは、パソナ・宇都宮からのお知らせ、ちょっと役立つ情報などを掲載し、定期的にお届けします。スタッフのみなさまからのオススメ情報や、ご意見ご感想も大歓迎！お仕事の合間にお楽しみください♪

今月のコンテンツ

- パソナからのお知らせ
- 使って得するベネフィットステーション
- すこやかなココロとカラダへ
- パソナメディア発信局
- 超簡単！お勧めレシピ紹介
- 今月の宇都宮グルメ



パソナからの御知らせ Pink Ribbon Campaign



ピンクリボンキャンペーンを始めました。  
皆様にピンクリボンクリップを配布いたします。

日本では女性の11人に1人が乳がんになると言われています。年々罹患率も死亡率も増加傾向にあります。特に乳がんは若い年代に多く、20歳代後半から増え始め、30歳代から40歳代にかけて急激に増えるのが特徴です。早期に発見すれば90%は治癒可能ともいわれていますので、「私は大丈夫」と思い込まず、自己チェックや医療機関で検診を受け続けるようにしましょう。

パソナでは、乳がんについて知り、検診の受診率を高め、早期発見・早期診断・早期治療で乳がんによって苦しんだり命を落とす方を一人でも減らし、守ろう！という活動に取り組んでおり、また、患者さんとそのまわりの人たちを支える活動も行っています。

【パソナ東京本社（JOB HUB SQUARE）イベント】  
10/4（金曜）19時～ パソナ ピンクリボンセミナー「美・健康・心」と、  
10/24（木曜）19時～働く女性のためのすこやか健康作りセミナーを開催予定  
【Youtubeでも 乳がん基礎知識】 \*御覧頂けます！  
<https://www.pasona.co.jp/information/2015/15100801.html#movie>



## 使って得するベネフィットステーション

訳あり特集  
毎月第2火曜日 10:00 START

訳アリですが、お得な商品・サービス

\*毎月第2火曜日 10時スタート！！

皆さまご存知でしょうか。ベネフィットステーションの訳アリ特集！毎月第2火曜日 10時～新商品がアップされますので、10月は10/8、11月は11/11日に最新情報がアップされます！現在も引き続き、多数商品が掲載しております！理由は「在庫処分」「消費期限間近」などが多いので、ドリンクやカップラーメン、ゼリーなどはねらい目かな！？

| 商品   | サービス   |
|--|--|
| <p>【期間】お買い得グルメセット4品<br/>オープン価格 3,150円<br/>詳細を見る</p>                          | <p>リプトン シンシャードレープバック<br/>2.0L×2箱<br/>高価小売価格 3,890円<br/>11,664円<br/>詳細を見る</p> |
| <p>年中でおいしい調味料のいこアジノ<br/>150ml×30本<br/>高価小売価格 1,540円<br/>3,000円<br/>詳細を見る</p> | <p>アジノソフトHW T-30B×2箱<br/>高価小売価格 2,730円<br/>6,480円<br/>詳細を見る</p>              |
| <p>アジノソフトHW T-30B×2箱<br/>高価小売価格 2,730円<br/>6,480円<br/>詳細を見る</p>              | <p>アジノソフトHW T-30B×2箱<br/>高価小売価格 2,730円<br/>6,480円<br/>詳細を見る</p>              |



## すこやかなココロとカラダへ



皆さん日々の生活でストレスはたまっていませんか？ストレスをためすぎると、自律神経の働きが乱れ、あらゆる不調の原因になったり、体の防衛反応によって太りやすくなったりするようです。こまめに緊張を解き、リラックスする時間をもつことも大切です。今回は精神的な緊張をほぐし、イライラした気分を鎮めてくれるツボの紹介です。ぜひお試しください！

【場所】手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所にあるツボ



【押し方】親指を「神門」にあて、残りの指で手首をつかみます。痛気持ちいい程度の強さで30回程押します。まずは左手首を、次に右手首を押します。



〈担当〉 高山 圭（たかやま けい）  
10月に入り朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。つつい薄着で眠りについてしまい、夜中に寒くて目が覚めることが度々あり風邪をひきかけている最近です。皆様もお気をつけくださいませ！



## パソナ・メディア発信局♪



### 女性も羨む脚線美☆

Yanis Marshall (ヤニス・マーシャル)

EXILEをはじめ、学校教育にも取り入れられるくらい、日本にもダンスがメジャーになってまいりましたね！  
中でも私のお気に入り、フランスの振付師であるヤニス・マーシャルでございます☆  
イギリスのオーディション番組にてプレイクいたしました、シルクドソレイユの振り付けを担当する実力派でございます。彼のダンスの特徴は、ずばり「10cmハイヒール」でのダンス！歩くのですら一苦労のピンヒールで、キレッキレのダンスを披露しております♪見た目はひげを蓄えたイケメンですが、その動きは女性ダンサー顔負けのしなやかなさで必見ですよ☆



〈担当〉 坂井 美雪 (さかい みゆき)  
ヤニスのダンス動画に憧れ、ちょっと真似してみたら、見事に腰を痛めました(笑) 日々女子力の衰えを感じております(´Д`)  
皆様、女子力を回復するアイテムを私に教えてください！



## 超簡単！お勧めレシピの紹介！



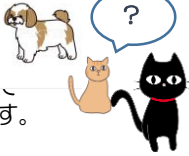
秋の味覚を楽しもう…



### きのこたっぷり 豆乳グラタン



【材料】しめじ・えりんぎ・しいたけ(1/2パック) マッシュルームなど  
ベーコンもしくはウィンナー、玉ねぎ1/2個、豆乳、  
バター・小麦粉(大1)、塩コショウ、コンソメの素、とろけるチーズ  
【作り方】①玉ねぎはせん切りにベーコン・きのこ類は  
食べやすい大きさにカットします。  
②フライパンに、①を入れバターで炒め塩コショウします。  
③②小麦粉を入れて粉っぽさがなくなる前で炒め、火を弱め、  
豆乳を少しずつ入れます。コンソメの素を入れて味を整えます。  
とろみが出てきたら火を止めます。  
④③を耐熱皿に移し、チーズをのせてオーブンで焼いて完成！



〈担当〉 塚原 陽子 (つかはら ようこ)  
今回豆乳を使っていますが、牛乳でもできます。グラタンとかシチューは  
秋や冬の味覚ですよ。にんにくやトウガラシをいれてパンチを効かせて  
てもいいですね！



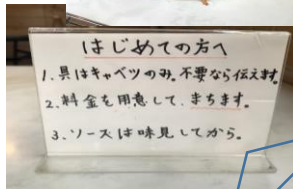
## 今月の宇都宮グルメ！！



私が、宇都宮に来ておいしい！！と思ったお店をご紹介します  
せて頂く企画の第3弾！！今回は、やきそば特集です。

【石田屋やきそば店の石田屋特製ミックス】  
看板メニューは特性ミックス！肉・玉子・ハム・野菜が  
入っています。宇都宮焼きそばの老舗ともいえるこちら  
のお店！お値段もリーズナブルでおススメです！！

【やきそば安藤のやきそば】  
こちらもザ・B級グルメな焼きそばです。具は  
キャベツのみとシンプルですが、濃い色のソース  
が食欲をそそります！場所はオリオン通りのすぐ  
近くになります。ぜひご賞味ください☆



〈担当〉 井川 大輔 (いかわ だいすけ)  
趣味：食べる事・料理・旅・読書 出身：大阪  
特技：足つぼマッサージ 好きなスポーツ：テニス  
今はまっていること：いきつけの整骨院さがし

PASO宮Newsは  
みなさんからの情報提供も大歓迎です。  
PASO宮を通して、スタッフさん同士の交流を  
図ってみませんか？

- ♪ オススメのお店を掲載してほしい！
- ♪ 私のおきにアイテム、紹介します！
- ♪ イベント告知をしたい！ などなど



掲載希望のご連絡や  
PASO宮Newsのご感想をいただいた方には  
抽選で1,000円分のQUOカードをプレゼント！

【連絡先】 [p.utsunomiya@pasona.co.jp](mailto:p.utsunomiya@pasona.co.jp)

※営業目的の掲載はご遠慮ください

