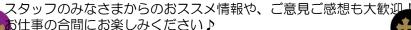


NEW

PASO宮Newsでは、パソナ・宇都宮からのお知らせや、 <mark>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。</mark>



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

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









使って得するベネフィットステーション



ハロウィン特集!

イベント、ホームパーティグッズ等



ハロウィン特集として、【レジャーで楽しむ】【お家で楽しむ】等 様々な 面白企画と お得なパーティグッズがございます! 【レジャーで楽しむ】

「メニューNo.767486] ムーミンバレーパーク 入園料割引

「メニューNo.676004] 那須高原りんどう湖ファミリー牧場 入園割引 【おうちで楽しむ】

パーティグッズや、スイーツ&グルメも お得にそろいます!

















パソナからの御知らせ



☆職博☆11/5-7 宇都宮支店にて開催!

パソナグループ JOB EXPO



今年も 11/5-7に全国パソナにて、職博イベントを開催いたします!!

テーマは

「広げる!私の可能性 見つける!新しい働き方し

新規のご登録 個別のお仕事相談会、キャリアコンサルティング 及び オンラインで参加可能なイベントも予定しております。

ぜひお友達が お仕事を探している。

お友達と一緒に お仕事相談に行きたい。

ご自宅に居ながら、イベントに参加したい。

稼働中のスタッフ様も ゆっくりとパソナにて話をしたい 等 皆様のご要望にお応えしたく、ご来場希望の方は、営業担当まで お知らせくださいませ!

【オンライン参加可能プログラム】

申し込みはHPから https://www.pasonagroup.co.jp/shokuhaku/

11/5 18:00~新しいキャリアを切りひらく為のヒント~寺田明日香選手講演会~

11/5 19:00~見つけよう!私らしい働き方~フリーランス・副業・リモートワーク~

11/5 20:00~キャリアチェンジ!私の好きなことを活かした新しい働き方

11/6 18:00~キャリアチェンジ!私の好きなことを活かした新しい働き方

11/6 18:30~"地域複業"という働き方~"移住"ではない、地域への貢献を考える~

11/6 19:30~Microsoft Power Platformで、DXの最前線ローコード開発(*LCAP)

11/7 10:00~変化の時代に対応する~プラス思考でキャリアを創るヒント

11/7 11:00~新しいキャリアを切りひらく為のヒント~寺田明日香選手講演会~

11/7 13:00~人生に寄り添う仕事で、自分をもっと好きになるこれから始める介護

11/7 14:00~RPAエンジニアを目指してみませんか?~最近どうなの?RPA!~

11/7 15:00~未経験からエンジニアへステップアップ!~今セールスフォースエンジ

ニアを目指すべき理由~

11/7 16:00~会話上手になるためのコミュニケーション講座コールセンターノウハウ から学ぶ、復唱と受け止め力



ソナ・メディア発信局♪



新天地開闢集団ジグザグ

「きちゅねのよめいり」がお気に入り曲です♪

つい先日「有吉反省会」でも出演された、私の大好きなバンド の一つでございます!

変わったバンド名と、がっつりビジュアル系の見た目でござい ますが、楽曲のふり幅はポップ~ロックまで幅広く、また演奏 技術も高いバンドでございます☆

ヴォーカルは非公式ではございますが、90年代にヒット曲を 輩出したWANDSのヴォーカルも兼任しており、最近TV出演 が増えてきております!

YouTubeにも公式チャンネルがございますので、是非ご視聴 くださいませ♪



<担当> 坂井 美雪 (さかい みゆき)

音楽はずっと好きではございますが、中学~高校に花の学生時代は、 バンド世代、ビジュアル系全盛期世代にどっぷり浸かっておりました♪ コロナでどこのバンドも、なかなかライブができない状況となり、私も 寂しい限りでございます(><)



ダイエッター島田の健康情報室♪





☆糖質を食べてもダイエットできる☆

~~トレーニングの質を高める糖質~~

ここ数年で人気になっている糖質制限ダイエットですが、私も糖 質制限をしてダイエットに取り組んでいます。しかし糖質はご飯 を中心に毎日食べています。

糖質も大事な栄養素で、糖質がないと頭や体がよく動きません。 なので、これから頭や体を動かすというときに食べています。糖 質が入ると体がとても動くので、トレーニングでより多くのカロ リーが消費できます。

実際に糖質をしっかりと取るようになってからの方が、トレーニ ングの質が高まり痩せてきています。糖質も制限しすぎず、健康 的にダイエットに取り組んでいきたいものですね。



<担当> 島田 昌哉 (しまだ まさや)

茨城生まれ茨城育ち。2年間で68kgから90kgまで増量をしてしまい、ダイ エットを決意。現在81kg。ジムには行かず、自宅でできる筋トレを実施中。 最近は朝からプロテインを飲んでいますがコーヒーを混ぜたら不味かったです。



超簡単!お勧めレシピの紹介!



☆手作りしてみませんか?☆ 自宅でできる 干し芋・干し柿

【材料】①干し芋:お好みのサツマイモ2~3本、

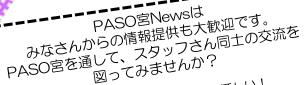
②干し柿: 渋柿、甘柿どちらでも、好きなだけ、塩・水

【作り方】

①サツマイモは蒸し器で軟らかめに蒸し上げます。皮をむき、 縦1cmくらいに切ります。ざるやネットに重ならないように 並べ、天日で干します。1日に何度か表裏ひっくり返して 4~5日後には食べごろです

②柿はヘタと枝を残して皮をむきます。枝を紐で結びます。 塩水に柿の実を浸して殺菌してから、天日干しします。 表面が乾いてきたら優しく柿を揉みます。だいたい10~14日で完成

〈担当〉 塚原 陽子 (つかはら ようこ) 干し芋も干し柿も料理か?と、言われそうな予感が… (大汗) 自宅にいる事も増えていると思うので、トライしてみて下さい。お天道 様の力が必要なのでお天気の良い日に。また虫や鳥に注意が必要です。 干し網があるといいですね。それぞれ保存も可能ですし、焼き芋一本食 べるより、干し芋1枚の方が罪悪感もない。栄養価も高い。いいでしょ?





♪ 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 1. /、ここに、こうでは、こうには、こうには、こうには、こうには、1.000円分のQUOカードをプレゼント!

※営業目的の掲載はご遠慮ください