

～耳ツボについて～



夏の「むくみ」って気になりませんか？冷房のききすぎた室内や冷たい飲み物の摂りすぎで体が冷え、血液が体の隅々まで行き届かず、水分代謝が滞ることが主な原因です。体が冷えて汗をかきにくくなっていることも関係してきます。夏は水分をいつも

より補給していると思いますが、汗をかかない場合は、体内に過剰な水分が残った状態になってしまいます。逆にスポーツや暑さで脱水状態になると、抗利尿ホルモンの分泌量が増え、尿量が少なくなり、水分が失われないように働きかけます。

これも浮腫みの原因となるのですが・・・汗をかいたときには、ちゃんと水分もとっているし適量しか飲んでいないから浮腫むはずもないのに、何だか浮腫んでいるな一と感じる人は慢性的な脱水状態なのかも。「水分不足」が水を溜め込み、「むくみ」の原因となります。しかし、一気に多くの水分をとっても胃の負担になったり、身体は吸収できません。1日かけて、1～1.5リットルくらいを少しずつ飲むのがよいです。また、「浮腫みをとるツボ・渴点」は耳の穴の前にあります。気持ち良いくらいの力で指で押し揉んでみてくださいね。

♪かぼちゃの健康効果♪

現在の主流は南米が原産の西洋かぼちゃ。水分が少ないためホクホクしています。貯蔵性が高いので野菜の少ない冬場に食す「冬至のかぼちゃ」は有名ですが、旬は夏です。



カロテン、ビタミンC、B1、B2、Eのビタミン類と、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラル、食物センイも多く含まれます。

カロテンが粘膜を丈夫にし、ビタミンCと一緒に風邪を予防し、美肌を作ったり、抗酸化作用もあり、活性酸素を除去するのでガン（特に肺ガン）予防効果が高いです。ビタミンEは細胞の老化を防ぎ、血管の弾力性を高め、食物センイが大腸ガンも予防します。

イライラしない人生のヒント⑫

～アンガーマネジメント～

イラっときたら6秒待つ（衝動のコントロール）、次に三重丸（図参照）を使って①、②（怒らないか③（怒る）か、仕分けする（思考のコントロール）。ここまでの復習です。この三重丸で努力したいのは、3つ。

1. ②をできるだけ大きくする
2. ある程度②を大きくしたら、安定させるでした。

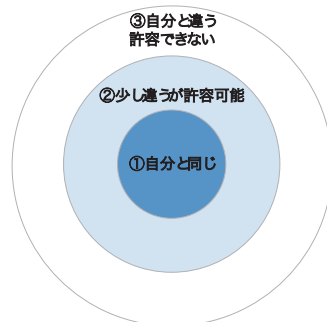
今回はその3つ目。

3. ②と③の境目を見せていくということです。

「新しく入ってきたAさん、愛想悪いよね」「そうそう、『笑顔で挨拶』って朝礼で言ってるのに、人の顔を見もしないしね」「お客様にも感じ悪いと思って注意したら、『ちゃんと挨拶してます！』ってブスとした顔で言うのよ～」ありがちな会話です。職場では『挨拶は基本』『笑顔が大切』と共通認識を持っているところは多いですが、それでも上記のようなことがおこるのは、同じ職場で働く仲間として守る『基準（何が②で何が③なのか）』が、見えていないのかもしれない。

「目を見てにっこり大きな声で①、少々声は小さくても相手に聞こえていれば②、相手の目を見ないのは③」とはっきり示しておけば、指導する時に何ができていないからダメなのかが具体的に伝わります。こちらの境界線がはっきり相手にわかっていると、相手もその境界線を越えることが少なくなり、イライラは減ってきます。

皆さんの職場のルール、境界線ははっきり見えていますか？



暗号2 | ベきの境界線・日本アンガーマネジメント協会

一緒に働いていただける仲間を募集中！

働いてみたいと言われているお友達がおられましたら是非、ご紹介ください！



株式会社プログレス
〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町3-1-12 北長瀬駅前IIビル2階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208

株式会社リテールサポート
〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町3-1-12 北長瀬駅前IIビル2階
tel:086-805-1105 fax:086-280-2208



Vol.15

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

声なき声を聴く・・・

みなさん毎日のお仕事お疲れ様です。

毎日うだるような暑さが続きましたが、体調など壊さずにお元気にされてますでしょうか・・・？

世間ではアベノミクスのお蔭で、上場企業を中心に業績・景気が良くなったという話を聞きます。海外で稼げる大企業は別として、中小企業はまだまだ、実感としてわからない会社も多いのではないかと思います。

昔の高度成長時代ならいざ知らず、経済低迷期が続く時代に、企業にとって大事なことは何でしょうか？

いかに社員が自主的に創意工夫をして、日々の地道な努力を続けること・・・それができるモチベーションが大事な要素の一つだと思います。

いかに、自立型社員が多く在籍しているかが会社にとって競争力のもとになるんだと思います。

ただ、会社を構成する社員が、すべて自立型であってもうまくいかないでしょうし、縁の下での力持ち的な、目立たないけど大事な仕事をする人も同様に必要になってきます。

最近思ったのですが、主張の強い（声の大きい）人間の言うことばかりでなく、多くを語らずとも地道に会社のために努力している人間の声もしっかり聞く組織、人間にならないといけないと思いました。声なき声を聴けるようにしたいものです。

皆さんも、要望や不満などあれば遠慮なく担当まで、お伝えください。

スタッフの皆様。お疲れ様です。
うだるような暑さがやってきました。
僕の車は、エアコンがぶっ壊れているので勢いで乗らないと、ためらったら終わりです。横で走ってるレクサスを見るたび悲しい気分になります・・・みなさんも猛暑の中、大変とは思いますが御身体ご自愛ください。
ところで、みなさんの周りでお仕事を探されている方はいませんか？各現場の担当にお声掛けいただければ喜んでご相談に乗らせていただきます！様々な求人媒体を使い募集をかけているのですが、なかなか人が来てくれません。そんな中、ふとすることがあります。
お仕事を探される時、たくさんの会社の情報を目にすると思いますが、求職者の方の目にとまるポイントってなんでしょうか？もちろん職種、時給、勤務地等、基本的な情報は押さえるとしても、似たような条件のお仕事の場合、最終的に決め手となるものはなんなのでしょう？
例えば、職場の写真があった方が良いですか？男女比率を知りたいですか？良いことばかりではなく、本音の意見聞きたいとか？求職者、スタッフの方のリアルなご意見をもっと弊社の求人広告に反映させたいと考えています。辛辣な意見でも構いません。ここの表現を変えてみては？や、こういう内容を盛りこんでみては？みたいなことなど、遠慮なく各担当に言ってもらえませんか？

河村 健之

マナー・コミュニケーション一口メモ ～●●ハラスメント～

この夏のドラマに「エイジハラスメント」というのがありますね。
最近、本当に●●ハラスメントが多いです。
セクハラ(セクシャルハラスメント)に始まり、
パワハラ(パワー)、マタハラ(マタニティ)、スモハラ(スモーク=煙草)などなど。
夏、気になるのは汗。
体臭やきつい香水の香りなど、臭いも相手へ不快感を与える要因。
「スメハラ(スメルハラスメント)」という言葉も出現。
体臭については、自分ではどうにもできない問題もありますが、汗や香水などは気をつけることができるのではないのでしょうか。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



マンモス新倉敷店
栗原 弘基さん

Q3.先輩として新人さんに何か一言ないですか？

A. 常に笑顔で明るく元気に。は基本として、非常にチームワークを重視しているお店なので、積極的にコミュニケーションは取った方が良いと思います。

Q4.会社や担当に対して言いたいことありますか？ いやマジで。

A. いや・・・ホントないっすよ。
今度またイオンで見かけたときは声かけてください(笑)。

Q5.最後に自身の目標というか夢というか。 あたりします？

A. お金貯めて、海外旅行でも行きたいですね。
あとは、ずっと先になるんですけど、自分のお店でも持ちたいなあって。
何かチャレンジしたいですね。

Q1.入社いつでしたっけ？

A. 平成27年4月です。ちょうど4ヶ月くらいっすね。
だいぶ仕事にも慣れてきました。
仕事終わりにみんなでご飯行ったり、楽しいですよ。

Q2.パチンコ店でのお仕事は 初めてじゃないですか？ このお店入ってみてどうですか？

A. 接客重視、お客様第一は確かに徹底してるお店ですね。箱の上げ下げ、出玉アピール等、忙しい時は体力的にもハードです。人間関係は良いですよ。自分の性格的にも合ってると思います。

9月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さま「お誕生日おめでとうございます!!」

この一年が、たくさんの幸福と可能性に満ちた日々でありますように。

- | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| ・中島 未稀さん(1日) | ・石本 恵美さん(7日) | ・汐見 和俊さん(12日) | ・清水 航さん(16日) | ・岡本 水稀さん(24日) |
| ・中村 雅美さん(3日) | ・鳥越 康浩さん(8日) | ・山中 愛弥さん(14日) | ・藤田 緑さん(17日) | ・大林 絵礼奈さん(26日) |
| ・前田 一さん(3日) | ・松高 育代さん(10日) | ・笠原 勇弥さん(15日) | ・木原 由美さん(19日) | ・河野 大樹さん(29日) |
| ・田丸 晃義さん(4日) | ・猪井 京子さん(12日) | ・添田 美穂さん(15日) | ・小林 要子さん(19日) | ・藤本 正史さん(29日) |
| ・岡崎 涼子さん(6日) | ・井上 美保さん(12日) | ・池田 龍一さん(16日) | ・下市 暁史さん(23日) | ・大野 育子さん(30日) |