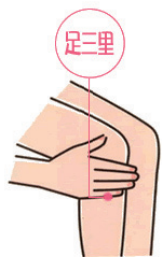


～脚ツボについて～



今年はインフルエンザも流行りが早いようですので・・・今回は自分で出来る「免疫UP法」をお伝えします。まず、人間の免疫細胞の70%が存在している所は、「腸」です。腸が免疫システムの司令塔なのです。免疫力をあげて、病気になりにくくするには、腸の働きをよくすることが大切。

そのために【足三里】のツボを刺激しましょう。ここを毎日押すことで胃腸の働きが整い、腸のぜん動運動がよくなり、便秘も解消され、免疫細胞が活性化しますよ。また、このツボは代謝UPにもなります。ダイエット効果・美容効果はもちろん肩こり・腰痛・疲れ解消など・・・細胞がスムーズに働きだすので良いことばかりですね！足三里のツボ場所→イスに座った状態で、ひざ小僧に親指を引っ掛けます。そして、指をおろしたところのちょうど小指の場所にあたります。押すと痛気持ちいいツボで、ややへこんでいるところです。大体のツボは骨のきわにあることが多いです。

社員コラム

日々の業務お疲れ様です。

先日、2日ほどある講習に行ってきました。(皆さんもその場所には行った事が有るはずです)2日間みっちり人の話を聞くのは久しぶりだったので、かなりストレスの溜まるものでした。私の席は一番前の真ん中です・・・絶対眠れない場所になりました。頑張ったおかげで45日短縮出来ました。1時間ごとに先生？が変わるのですが、皆さん口をそろえて言われることが有りました。『岡山人は進路変更の合図を出すのが遅い、出さない』・・・と。皆さんも思い当たる方が多いのではないのでしょうか？今まで何回か講習は行ってきましたが、40歳になり真摯に交通事故の怖さを感じる事が出来たので今回のコラムに書かせて頂きました。自分が気を付ければ事故は減りますが、事故を起こされない意識も合図一つで変わってくると思いますので、無事故、無違反で正月を迎えられるよう頑張ってください。

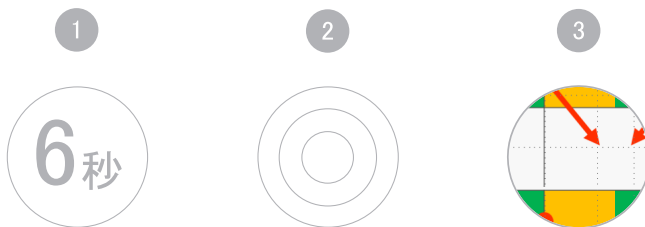
因みに進路変更の合図は30m手前からです。

下市 暁史

イライラしない人生のヒント⑮

～アンガーマネジメント～

アンガーマネジメントの3つの暗号



(C) Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

3つの暗号でアンガーマネジメントの流れを復習してみましょう！
『1. イラッときたら6秒待つ！』アンガーマネジメントで一番大切なのは「反射をしない」こと。反射的に何か言わない、反射的に行動しない、反射的に態度に出さない。そのために6秒待つてやり過ぎしましょう。数を数える、呪文を唱える、怒りに点数をつけてみるetc. 6秒待つて「衝動のコントロール」です。
『2. べきの3重丸』6秒待ったら、次は「べき」の3重丸で考えます。①自分と同じ、②ちょっと違うけど許容範囲ならOK！できるだけ②の丸の大きさを広げましょう。③いやそれは許せない、なら次の暗号へ。「べき」の3重丸で思考のコントロールです。
『3. 思い込みの分かれ道』それはコントロールできる？できない？できないことなら現実的な対処法。変えられない事にイライラしていてもはじまりません。とっと気持ち切り替えましょう。変えられるなら「いつ、どうやって、どこまで」を決めて、きちんと相手に自分の怒りを伝えましょう。「分かれ道」で行動のコントロールです。アンガーマネジメントは決して怒らないことではありません。怒ることと怒らなくてもいいことをちゃんと仕分けして後悔のない人生を。

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

適職広場通信Vol.18 2015年11月発行



『プライド』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

今年も残りわずかとなってきましたがお元気にされてますでしょうか・・・さて、昨日私の大好きな番組で『下町ロケット』の第4回目の放送を見ました。主人公の元ロケットエンジン研究者が、親父の町工場を引き継いだところから始まるビジネスドラマです。その町工場がもつエンジン部品の特許を巡って、大手企業が仕掛けるさまざまな策略や圧力の中、社長と社員が力を合わせて乗り切ってゆく・・・というストーリーです。社長としての苦勞が絶妙に描かれており、見るたびに涙してます。昨日は、取引を開始したい巨大企業の担当者から『しよせん町工場のくせにウチと取引したいなんて・・・』と馬鹿にされた社員たちが一丸となって、目的を達成してゆく話でした。社員たちが一丸となれたのは、町工場としての『プライド』が傷つけられたことが原因でした。『プライド』・・・辞書を引くと誇り・自尊心・自負心となっています。よく、『あの人はプライドが高くて付き合いつらい』とか『ちっぽけなプライドにこだわる』とかって言葉を使いますね。『プライド』が高いとあまりいいイメージを持たないことが多いような気がします。でも自分自身のプライドではなく、置かれた立場(仕事に対する・親として・主婦として・営業として・・・)に対するプライドは絶対に必要じゃないかと思えます。といっても『傲慢』ではない、『謙虚なプライド』ですが・・・それでは、『今日も笑顔で・・・』

代表取締役 山崎 智裕

新入社員 インタビュー!!



蔵力 和人さん

Q1.自己紹介をお願いします!

A. 10月20日に営業として入社しました。
弊社で唯一の20代!新入社員の蔵力和人(ごうりきかずと)と申します。
元高校球児ですが、甲子園には応援団としての出場だったので今度は会社のエースとして、活躍できたいなと思っています。
もちろん、会社の野球部でも頑張りますよ!
皆様よろしく願いいたします。



Q2.仕事上で気を付けていること

A. 覚えないといけない業務を、無我夢中に勉強中です。頼もしい先輩と同行させてもらっていて、先輩の営業の仕方を見て、良い所を全て吸収してやろうとやる気に満ち溢れています。
職場の先輩方は、丁寧に細かく教えてくださるので、その分、私も早く皆様のお力になって、期待に応えていきたいと思っています。

Q3.今後の目標は?

A. 皆様の「心強い存在」になれるように、飲ばれる仕事をしていきたいと思っています。

Q4.みんなへのメッセージを

A. 皆様にとって、「蔵力くん心強いわ」「頼もしい」と思ってもらえるように、積極的にコミュニケーションをとっていきたくと思っていますので何か困ったことがあれば遠慮なく何でも相談してください!
入社したばかりで、まだまだ未熟な私ですが、精一杯、皆様のお力になれるようがんばりますのでよろしく願いいたします!

会社HP:<http://progres.jp/>
適職広場HP:<http://progres.works/>

野球やったゾウ!



10月30日の夜、岡山ドームにて、友人の会社と野球の試合をしました。先発山崎、リリーフ蔵力の必勝リレーで、勝つつもりだったのですが結果は7対0の大敗でした。相手チームは若く、経験者も多くいたようでおじさんチームは、歯が立ちませんでした。
なんせ打ったヒットが3本の貧打線では、勝てるはずがありません。

よ～し、バッティングセンターに行くゾウ・・・!
でも、みんな楽しそうでしょ!

次回は、12月14日です。
誰か、助っ人になるひと居ませんか?(>_<)

12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。

・岡田 詩織さん(1日)
・紀 愛さん(4日)
・朝倉 典子さん(4日)
・中濱 恵子さん(7日)
・笹井 ちなみさん(8日)
・竹久 夏美さん(9日)

・空河内 舞さん(9日)
・西山 美紀恵さん(10日)
・谷光 恵子さん(10日)
・小松原 和郎さん(11日)
・山本 輝明さん(11日)
・小津 正義さん(11日)

・南 有真さん(14日)
・内原 隼人さん(15日)
・伊東 明那さん(15日)
・山之氏 幸子さん(15日)
・木山 直紀さん(16日)
・近藤 佑香さん(16日)

・永井 千里さん(16日)
・藤村 豊美さん(16日)
・立花 洋平さん(20日)
・奥村 優子さん(21日)
・佐竹 千里さん(26日)
・白川 雄一さん(26日)

・石川 則子さん(28日)
・大塚 伸子さん(30日)
・石井 恭子さん(31日)