

～免疫力について～

今年は咳が止まらないタイプの風邪や、お腹の風邪が多いようです。予防ために出来ることと言ったら・・・。

やはり免疫力アップをする事です。

簡単に意識出来ることは、口呼吸をやめることです。気づくと口がポカンと開いていることはありませんか？睡眠時も無意識になっている人も多いようですが、これが万病の元になるのです。ドライマウスになっていることも多いでしょう。鼻から吸った空気は鼻腔を通る間に、空気中の大きな粒子を鼻毛や粘膜などが取り除いてくれます。空気中のばい菌や粒子を体の中に取り込まないために、鼻が防御してくれているのです。それに対し、本来は呼吸器官でない口から吸った空気は、空気中の細菌やウイルスなどの有害物質がろ過されないまま、直接体に入ってしまう。そして、有害物質が鼻の奥にある扁桃などを直撃し、免疫力の低下を招いてしまうのです。

口呼吸の改善の1つとして、口輪筋を鍛えましょう。手で持たずに風船を膨らましたり、ペットボトルに水を100～200cc入れて下を向いて唇で啜るだけでトレーニングになります。

♪ 菜の花の栄養・効果 ♪

菜の花は春が旬のようですが、12月～3月が旬とされています。カロテンやビタミンC、E、Kなどのビタミン類や、カルシウムや鉄分、カリウムなどのミネラル類を豊富に含み、アブラナ科に含まれるスルフォラファンも含有しているため、特有の苦みを持っている。



- ・カロテンやビタミンCが免疫力を高め、風邪を予防
- ・ビタミンEの働きと一緒に老化を予防し美肌をつくる
- ・カリウムが体内の塩分バランスを保ち高血圧の予防
- ・鉄分が貧血を予防し、食欲不振や消化不良を解消
- ・カルシウムはビタミンKと一緒に骨や歯を丈夫にして精神を安定
- ・ビタミンCが鉄分やカルシウムの働きを倍増
- ・スルフォラファンは抗酸化力が高くがん予防

いろいろなお効果がありますね！

イライラしない人生のヒント⑰

～アンガーマネジメント～



今回は「怒りの感情の性質」について、4つのうち2つの「身近な対象ほど強くなる」「高いところから低いところへ流れる」という特徴をお話しました。今回は残り2つの性質をご紹介します。

③「怒りは伝染しやすい」感情は伝染します。これを「情動伝染」といいます。あなたの職場でも家庭でも、誰か一人プブリしていると周りの皆も不機嫌

になったりしませんか？ドアをバタンと閉める、受話器をガチャンと置く、書類を放り投げる、その行動の裏にある怒りの感情を人は敏感に感じ取り、反応します。「何を怒ってるの？」「何も怒ってないよ！」言葉で怒っていないと言いながら、態度で感情は伝わり、相手も怒らせてしまう。そんな負の感情の伝染は断ち切りたいですね。

④「怒りはエネルギーになる」実は怒りはモチベーションにもなるんです。学生時代の部活動で地区予選に敗退し、「クソ～！今度こそ絶対勝とう！」と練習に励んだ思い出はありませんか？「最近太ったんじゃない？」と言われた一言でダイエット魂に火が付いた！という経験もあるかもしれませんね。ノーベル物理学賞を受賞した中村修二氏も「モチベーション（動機づけ）を高める方法は？」というインタビューに「怒りだ。それがすべてのモチベーションを生み出すと思っている」と答えています。どうせエネルギーを使うなら前向きなモチベーションにする方向で使いたいですね。

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.20



お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『YES I CAN』

皆さん、新年あけましておめでとうございます。

新しい年が始まり、今年をどんな年にしようかな～・・・と考えていたのですが、なかなかいいアイデア・言葉が見つからない。そんな状態で始まった新年。

毎週火曜日の夜に、社内勉強会を開催してまして1月5日が今年の第1回目でした。今回は『元カリスマ体育教師・原田隆史』さんのDVD『夢を絶対に実現させる方法』をみんなで視聴しました。

内容としては、①目標と期日を決める、②これまでの自分を振り返る、③毎日実施する習慣を決める、④めげそうになった時に自分を励ます言葉を決める・・・などを1枚の用紙にまとめるのです。つまり、『目標を達成するためにいかにして今の自分を変えるか!』がテーマです。

昨年末の時点で、事前に記入した用紙を発表するようにお願いしていた社員が、内容を発表してくれました。時間をかけて考えてくれたようで、立派な内容でした。めげそうになった時に自分を励ます言葉が『YES I CAN』・・・正々堂々と自分に自信をもって目標に向かって進む『自分ではできるんだ!』と。

今年のテーマはこの言葉を使いたいと思います。各自が自分に自信をもって『YES I CAN』といえる会社になりたいです。そうすればいずれ『YES WE CAN』になります。もっと肩の力を抜いて楽に生きたいんじゃない・・・と思われる方もいるかもしれません。でもやっぱり年の初めは自分なりの目標は必要だと思いますよ！一番難しいのは継続することですけど・・・。

今年も引き続きよろしく願いいたします。それでは『今日も笑顔で!』



プログレス社員 2016年の抱負&メッセージ



代表取締役
山崎 智裕

今年も例年と同じように、食っちゃ寝、飲んじゃ寝のだらけた新年を過ごしてしまいました。

このだらけた期間が逆に、仕事が始まってからの頑張りにつながるんです…というのとは別の言い訳。

今年は家でお酒は控えめにします。仕事に野球にゴルフに精一杯頑張る年にしたいと思います。



部長
田鍋 友啓

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

2016年のスタートはみなさん如何でしたか?私は、相変わらずというか昨年同様にバタバタと走り回るスタートをきりました。今年は『今までとは違う道』をチョイスできる自分を指し、挑戦していきたいと思ひます。具体的には… あっもうこんな時間!続きは又いつか(´▽`)/ No fun, no job!



河村 健之

新年あけましておめでとうございます。

みなさん今年の抱負とか考えたりします?

私も毎年、一応考えたりしてみますが、ツラツラとかっこいい抱負をいくら並べてみたところで結局2月くらいには忘れます。なので今年こそは1つだけ決めました。途中に役立つかいなく達成感のあるものにして、5、6月くらいにはある程度の結果が見えてると思ひます。やれば出来る子と自分を信じて頑張ってみます。



下市 暁史

新年明けましておめでとうございます。

今年も抱負をとの社長から期限を過ぎた時に電話で

知らされ…言ってなかったか?笑…

急遽会社に帰社し今年の抱負探します。

決めました!毎月目標(仕事・私生活)を立て、その目標達成に邁進する。



杉森 隆一

新年 あけまして おめでとうございます。

皆さん、良い年末年始は迎えられましたか?私は、大晦日からカゼをひいてしまいました。去年はインフルエンザでした。年末年始にめっぽう弱い杉森です。。私の今年の抱負は…「とにかく前を向く!!」です。けっこう悩んでしまう癖があるので、前を向いて行動することで良い習慣を身に付けたいです。

華舞〜鬼峰〜 2016年度 踊り子さん 大募集中♪

【今年は10周年目!&介護スタッフ大募集!

紹介してくださいm(_ _)m <http://okayama-kaigo-kyujin.com>



杉 尚

新年あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願ひいたします。

昨年はいろいろな方々にご協力、ご指導頂きつつ何かやってきたところでございます。皆様の支援があってこそこの自分ではありますが、そういったことに対する感謝の気持ちが薄れていたことを反省しております。皆様への感謝の気持ちを大いに抱きつつ少しでもお返しができますよう今年も張り切って参ります。よろしくお願ひいたします。



米村 章

明けましておめでとうございます。

私の今年の目標は、仕事始めの日からいきなりインフルエンザになってしまったという事で、手洗いうがいを1年を通して行う事を心掛ける!これを今年の目標とします。

本年もよろしくお願ひします!



安田 祐一

新年明けましておめでとうございます。

昨年は念願?の普通免許を取得しましたので、自宅の駐車場入れを一発で決められるように、練習したいと思ひます。

皆様通勤時にはくれぐれも安全運転!

また、今年は実務に役立つ資格を取得しようと思ひ画策しています。WEB解析士の認定資格を取得して、自社WEBサイトの分析・提案・改善をスムーズに行うことを目標にしたいと思ひます。



蔵力 和人

新年、明けましておめでとうございます。

本年も宜しくお願ひ致します。

入社して3ヶ月経ちましたが、すぐに新規の営業もさせて頂いて新しい事や実践的な部分でも自由に経験させてもらいました。自分に足りない営業スキルにも再確認でき反省と復習の日々を繰り返しておりました。

その中で、今年の抱負は、まだ知識の部分で不安があるので、毎日1ページずつ、「本を読む」ということにしたいと思ひます。(o^o^)

『毎日牛丼』

ある日の昼にラーメンを食べながらスマホでネットニュースを見ていたらこんな記事が目飛び込んできた。

世界の成功者たちが「毎日同じ服を着る」興味深い理由!もしかするとご存知の方もいるかもしれませんが、自分にとってはかなりインパクトのあるものでした。どちらかといえば、なるべく周りに良い印象を与えるために身なりには気を付けていたつもりでした。個人的には、特にネクタイの色にはこだわりとがありました。初対面の訪問先にはピンク系のネクタイとか値段交渉のときは濃いブルーや紺系のネクタイとか。

思えば、それに合わせるスラックスやシャツは「今日はどれにしよう…」がありました。[スティーブ・ジョブズ、アインシュタイン、米 オバマ大統領、マーク・ザッカーバーグ…]彼らのような偉大な成功者達の口から揃ってでてくることは「決断の数を減らす」ということ。些細な決断を減らすことで「決断疲れ」を減らし、大切な決断の際の精度を上げるためだそうです。「今日は何着よう」「今日は何食べよう」徹底的に決断の数を減らしシンプルに生きることで、夢への目標により一層集中できるそうです。「シンプルな生活は夢への近道」ということで、こんな自分でも真似できそうなことを見つけました。

昼食は「毎日牛丼」を食べる…。違うか!笑

杉森 隆一

マナー・コミュニケーション一口メモ ～挨拶について～

12月号でもお話しましたが、自分から挨拶していますか?人とのコミュニケーションの中で手軽で一番良いものが「挨拶」です。

- あ…明るくすること/ Eye to Eye
- い…いつでもすること
- さ…先にすること
- つ…続いて言葉を添えること

「つ」の「続いて言葉を添えること」とは、例えば前日にご一緒していたら、「おはようございます。昨日はありがとうございました。」他にも「こんにちは。お久しぶりですがお元気でしたか?」など。ちょっとした一言で距離が縮まる効果もありますよ。

2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。

- ・中村 恵理子さん(3日)
- ・藤井 政美さん(7日)
- ・小山 朋子さん(13日)
- ・塚本 英樹さん(19日)
- ・山本 康平さん(25日)
- ・田中 ゆりかさん(3日)
- ・久保 直也さん(7日)
- ・立岩 由佳子さん(13日)
- ・綿谷 晴己さん(19日)
- ・松本 武雄さん(26日)
- ・丹羽 節子さん(4日)
- ・奥津 裕太さん(7日)
- ・平井 英明さん(14日)
- ・大月 裕美さん(22日)
- ・朝倉 由理さん(27日)
- ・直井 泰彦さん(4日)
- ・上田 麻美さん(9日)
- ・木戸 有華さん(14日)
- ・赤松 幸さん(22日)
- ・河合 正子さん(5日)
- ・大森 政孝さん(10日)
- ・小橋 直美さん(23日)
- ・近藤 絵里さん(23日)
- ・井原 雅子さん(5日)
- ・杉森 隆一さん(10日)
- ・細川 利恵さん(17日)
- ・株本 三枝さん(25日)
- ・松木 智恵さん(6日)
- ・平賀 清美さん(10日)
- ・濱田 英郎さん(17日)