

～声を出す健康法～

気の合う人と話すだけで、元気になったことはありませんか？

また、カラオケで気持ちよく歌っていると、

代謝が良くなり身体が温まりますよね。口に出してたり、復唱することで記憶ができたり、これらのことから、声を出すことの様々な効果を体感されている人は多いのではないのでしょうか？その中でも特にお勧めしたいのは、歌うことです。上手下手は関係なく気持ちよく歌えれば大丈夫ですよ。大きな声を出すと、横隔膜が収縮して内臓がマッサージ効果で血流が良くなり新陳代謝が活性化しますし、免疫力も活発に働くようになります。

また、大きく息を吸う時に腹式呼吸を行うようになるので、体内まで新鮮な酸素が行き渡り、老廃物の排出が促されるとともに腹筋が活発に収縮し、エネルギー消費が増えることで、ダイエットにもつながります。好きな歌を歌うことで日頃のストレスが発散されて、自律神経のバランスを整えることにもつながり、免疫力UP！

楽しく歌って健康に。一石二鳥ですね。



♪ピーマンの栄養・効果♪



日本では緑色のピーマンが主流ですが、他に赤色・黄色・黒色などもあります。赤色のピーマンは緑色のピーマンが熟したもので、黄色と黒色のピーマンとは品種が違います。

カロテン、ビタミンC(ビタミンCの含有量は赤>黄>緑の順)が豊富で、ビタミンE、ビタミンP、葉緑素、食物センイ、カリウム、カプサイシンも含有(緑ピーマンにはクロロフィルも含有)。特にカロテンは粘膜を丈夫にし目の疲れや視力強化に効果があり、ビタミンCは細胞を強化しシミやソバカスを防ぎます。

その他、ガンや予防、夏バテにも効果があります。ビタミンPは毛細血管を丈夫にし、ビタミンEは不飽和脂肪酸の酸化を予防、葉緑素と食物センイが血液を浄化するので、動脈硬化や高血圧に有効です。カプサイシンは代謝をよくし、クロロフィルには抗酸化作用があります。

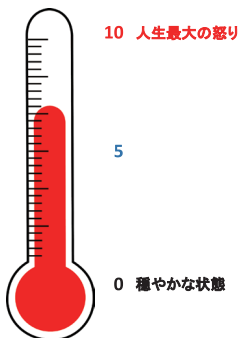
イライラしない人生のヒント②①

～アンガーマネジメント～

前は、「いつ、どこで、どういうことに怒っているのか」、自分の怒りの傾向を知るための「アンガーログ(怒りメモ)」というテクニックをご紹介します。その時に一緒にやってほしいテクニックが「スケールテクニック」です。



スケールテクニック (怒りの温度計)



©(一社)日本アンガーマネジメント協会

【スケールテクニック】

怒りの温度(点数)をつけるテクニックです。「衝動のコントロール」の一つです。何もない穏やかな状態を0点、人生最大の怒りを10点として、その時の「自分の怒り」を10点満点でつけます。普段私たちは、今の自分の怒りの強さを意識していないので、毎回新鮮に怒ってしまいます。また、「いつもそうなんだから!」「何回も同じこと言わせて!」と怒ったりしますが、本当に毎回同じでしょうか?自分の怒りに点数をつけることで、「今は5点だからかなり怒ってるな」とか、「今日は2点だから、この前よりは怒ってないな」など、怒りを客観的にみることができるようになります。慣れてくると、「こんなことで怒っても仕方ないな」なのか「いや、ここはしっかりつたえなくては」なのか、自分の怒りを仕分けできるようになりますよ。

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.24

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『あたりまえ』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

さて、今年のゴールデンウィークは如何してお過ごしだったでしょうか…?

私は、父親の一回忌で実家である大分県白杵市に帰省しました。

4月中旬以降に熊本を中心とした地震が発生し、ニュースでは大分にも被害が及んでいるとのことでしたのでちょっと心配しておりましたが、震源地からは離れており特に被害はありませんでした。

この場をお借りして、地震で被害に合われた皆様には謹んでお見舞いを申し上げます。

ニュースの映像しか見ておりませんが、被害の状況もひどいもので、ある日突然、自分の日常生活が地震によって奪われる…実際に体験した人でなければわからないのかもしれませんが大変なお苦勞だと思います。

振り返って自分はどうなのかな～…?と考えさせてしまいます。

自分の悩みや、心配ごとや、不安なことなどちっぽけに感じませんか?

朝起きられることも、ご飯をいただけることも、働く職場があることも、仕事が終わったら帰る家があることも、すべて、自分が今、手に入れていることをあたりまえのように感じてしまいます。

あたりまえのものは、この社会に何一つないのかもしれませんがね。

平凡に生活できることを改めて、感謝すべきなんだと思いました。

それでは、『今日も笑顔で…!』

皆様、日々の業務お疲れさまです。
 ゴールデンウィークも終わり徐々に気温も上がってきました。早いと思うかもしれませんが熱中症には気を付けていただきたいと思います。
 今回は、私が担当している訪問マッサージの利用者様の事を少し書きたいと思います。
 その方は気難しく、一人暮らしのおばあちゃんです。当社を利用して3年ほどたった時でした。『明日からマッサージの利用をすべて辞める』と・・・急に電話が入りました。理由を尋ねると難病に罹ってしまい、大学病院にて直ぐにでも手術が3回に分けて必要になったからとの事でした。後日、家に伺って2時間くらいお話しして『マッサージの先生に感謝していると伝えて』伝言を受けて帰りました。私が車に乗り込むときに『利用を辞めてもずっと友達でいてね』と恥ずかしいくらい大きな声で。80歳くらいのおばあちゃんから最高の言葉を頂きました。
 皆さんがこれを目にする時は難病と闘っていると思いますが、元気にまた会えると信じて今回のコラムを書いています。職場、プライベートいろんな場所にいるんな歳の方との出会いがありますが、皆さんにも私に負けない出会いを。

下市 暁史

マナー・コミュニケーション一口メモ ～二重敬語について～

丁寧な敬語を使おうとするあまりに、つい誤った用法をしてしまう例としてあげられるのが「二重敬語」です。

◆誤った二重敬語の例

【誤】お立ちになられる
 「立つ」→「立たれる」と「お～になる」を二重に使用
【正】「お立ちになる」、「立たれる」

【誤】お帰りになられる
 「帰る」→「帰られる」と「お～になる」を二重に使用
【正】「お帰りになる」、「帰られる」

【誤】ご希望になられる
 「希望する」→「希望される」と「ご～になる」を二重に使用
【正】「ご希望になる」、「希望される」

【誤】ご覧になられる
 「見る」→「ご覧になる」と「～られる」を二重に使用
【正】「ご覧になる」

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



セブンイレブン倉敷インター店
 守安 貴政さん

Q4.新しく入社されるスタッフへ ひとことお願いします。

A. 取り扱うサービスは多くて最初は不安でしたが、覚えてしまえば、ちょっとした心遣いができるようになり、常連さんも多いのでお客さんと仲良くなったりして、やりがいがありますよ(^^♪
 コンビニのお仕事は意外と接客にも力をいれてるのでとにかく明るい守安で、挨拶と笑顔を意識して心をこめて接客ができれば・・・
 安心してください。続けられますよ(^^)/

Q5.最後に自身の目標とか夢とか。 かつこよく締めましょう。

A. 料理が得意なので、いつか自分のお店を持つのが夢です!
 その為には、お金だけが必要だと思っていましたが、接客業の経験をしてみて、まだまだ自分に足りない所があることに気づき始めました・・・(;▽;)
 コンビニのお仕事でも学ぶことがたくさんあって今では、自分自身の成長の為に取り組めるようになりました。
 やるからには、コンビニのプロを目指して惜しまれながら退社します('◇')笑

Q1.入社日は、いつですか?

A. 平成28年4月です。Wワークで頑張ってます!(^^)!

Q2.コンビニのお仕事をしてみようですか??

A. 全くの未経験だったので、意外に覚えることがたくさんあって大変だなと思いました。
 1ヶ月経った頃には慣れてきて、お店の雰囲気もとても働きやすい環境なので今は充実した毎日を送っています。

Q3.仕事をする上で心がけていることは?

A. やはり、遅刻・当日欠勤をしないことですかね。
 深夜帯を任されているので、当日にシフトに穴をあけてしまうと代わりの人が居ません(;▽;)なので責任感を持って毎日出勤しています。

6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。

- ・杉村 美保さん(2日)
- ・菅原 有紗さん(3日)
- ・篠原 沙紀さん(5日)
- ・秋元 宥美さん(7日)
- ・秋山 祐実さん(8日)
- ・高橋 智子さん(8日)
- ・梶田 愛さん(9日)
- ・山口 かおるさん(10日)
- ・杉本 香奈恵さん(10日)
- ・宮崎 勇さん(11日)
- ・河野 澄代さん(11日)
- ・仲村 彩夏さん(11日)
- ・村多 裕子さん(12日)
- ・箱崎 優里さん(12日)
- ・藪田 美由紀さん(13日)
- ・田井中 京子さん(13日)
- ・福島 花日さん(14日)
- ・宗田 恵輔さん(17日)
- ・川田 美由紀さん(17日)
- ・松下 裕子さん(18日)
- ・吉田 清佳さん(18日)
- ・友永 あやさん(18日)
- ・中島 真里子さん(19日)
- ・長岡 和美さん(19日)
- ・青木 康子さん(19日)
- ・植山 美佐子さん(19日)
- ・丸橋 二三代さん(23日)
- ・中村 貴子さん(25日)
- ・安田 祐一さん(27日)
- ・佐藤 邦枝さん(28日)
- ・木内 美穂さん(29日)
- ・越智 那美さん(29日)
- ・仙波 佐池さん(30日)