

～身体の健康～

私たち人間の身体は70%が水分で占められており、残りは細胞です。そして、この細胞を動かしているのが水・酸素・栄養の3つです。

成人が1日に排出する水分は2.5ℓといわれています。

1日2ℓ位の水を摂りましょう、と言われるのはこのためです。しかし、これを水以外で摂っている人も多いのではないのでしょうか。

珈琲・お茶(麦茶はカフェインレス)等では意味がありません。何故ならカフェインが入った飲み物を摂取すると、それを排出するのにその3倍もの水分、アルコールだとさらに10倍近くの水分が排出されるからです(これが利尿作用)。かと言って、水のがぶ飲みはダメです。コップ一杯以上は、飲んで排出されるだけなのです。

朝起きて1杯、寝る30分前に1杯、食前食後に1杯ずつ×3=6回、これを合計しただけでも8回×約200ccになります。そして、食事に含まれる水分もここにプラスされてきます。水分が不足すると様々な不調が起こります。新陳代謝も悪くなり、しわ・たるみ・肌荒れの原因にもなり老化につながります。女性は浮腫みにつながると思ひ、水分を摂らない人がいますが…それでは脱水状態の身体がますます「水分不足だ!」と勘違いをして水分を溜め込もうとしてしまうんですよ。

♪トマトの栄養・効果♪

ビタミンの宝庫と呼ばれるようにカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB1、B6等を含み、カリウムも豊富に含まれている。赤い色はカロチノイド系色素のリコ



ピン。酸味はクエン酸やリンゴ酸。食物センイのペクチンも含有しています。カロテンが細胞の粘膜を強化し、ビタミンCがコラーゲンの形成を促すので、美肌に有効。リコピンは抗酸化力が高く細胞の酸化を防ぎ、老化防止やガン予防の効果が大きい。

酸味が胃液の分泌を促し消化を高める。カリウムが余分なナトリウムを排出するので高血圧の予防に有効。

ペクチンは便秘を解消します。

イライラしない人生のヒント②

～アンガーマネジメント～

イラッとしたときに一番やってはいけないことが「反射」です。反射的に言った一言、行動や態度が、後悔につながります。反射をやり過ぎずテクニックを2つご紹介します。

【グラウンディング】

目の前にあるものに意識を集中させ、怒りの対象から意識をそらすテクニックです。例えば、今、手にしているボールペんに集中。手触りは?ザラザラ?ツルツル?

太さは?ペン先の形は?頭の中で質問しながら観察に集中していると、落ち着きを取り戻し、冷静に次の行動を考えることができます。

【タイムアウト】

スポーツでの「タイムアウト」と同じ、一旦その場を離れ、休憩します。その際に、勝手にプイッと離れるのではなく、「ちょっと頭を冷やしてくる」、「10分したら戻るから」「午後からまた話し合おう」など、戻る時間を伝えておくことがポイントです。イラッときて「怒りのピーク」は6秒とされています。6秒をやり過ぎて、その「怒り」をどうするか、クールダウンした状態で考えると、より良い選択ができますね。



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.25

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『祝!イチロー最多安打』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

ジメジメとしたお天気模様の日々が続きますが、お元気にされてますか?さて、メジャーリーグのマイアミ・マーリンズのイチロー選手が日米通算ながら、大リーグの最多安打記録である4,256安打を超えるヒットを放ちました。日本では、その健闘をたたえる号外も出されたとのことでした。アメリカでは、あくまでも大リーグでの記録が重視されているようで、日米通算ということに参考記録のような扱いをしている雰囲気もあるようですが…。その日のインタビューでのイチローの言葉に私は感動しました。

『僕は、こどもの頃から人に笑われることを常に達成してきた自負がある』つまり、小さいころプロ野球の選手になりたい。プロで首位打者になりたい。メジャーリーグに挑戦したい。メジャーで首位打者を取りたい。メジャーで年間最多安打を記録したい…etc.

そんな素敵な言葉をさりと言えりイチローがほんとカッコええな～と思います。常に誰にも負けない努力を積み重ねて、他人が笑うようなことの達成に向けてど真剣に頑張る…。そしてそれを実現してきたから尊敬を集めるんでしょうね。イチローには笑われるかもしれませんが、私もまわりの人に笑われるようなことを15年後に達成したいと思います。その内容はまだ秘密です…。

それでは、『今日も笑顔で…!』

働いている
スタッフに突撃
インタビュー!!



特別養護老人ホーム
グリーンピア瀬戸内
灰原 亮さん

Q1.介護という仕事の魅力は?

A. 常に人の生死に係れることです。
その方に対して本当に良いケアができていたのか。
同じ人は1人としていないので、やっぱり常に勉強です。

Q2.介護という仕事をしていて
イヤだなあって思うことは?

A. 同じ介護職の方でも温度差があるところですかね。
どんな仕事していても有り得るだろうし、しょうがない
と思うんですけど。
チームケアなので…ストレスはがっつりあります(笑)

Q3.介護の仕事を長く続けるコツは?

A. 『良い介護、良い施設』を求める人は難しいんじゃない
ですかね。真面目すぎる人には向かない職業だと思
います(笑)
ガス抜きというか、ストレス発散が上手な方じゃないと
続かないですよ。いくつかの施設で仕事した経験が
ある方はわかると思いますけど、やっぱりやり方も違
います。今までと比べたりすることはやめた方がいいと思
います。

Q4.担当者:杉森に対して言いたいことは?

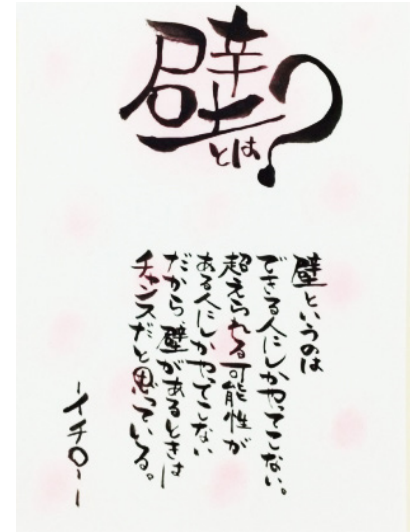
A. 肌色が黒い!
白髪が増えた気がする!
タバコやめて腹出た!
いつもお世話になってます((+_+))
正社員になれるように頑張ります!

Q5.結婚生活を長く続けるコツは?

A. たぶん言い出したら止まらないです!
順番が終わって帰ってから子供を風呂に入れて寝
かせて洗濯して明日の保育園の準備して、次の日
早番でも朝ごはんとみんなの弁当を作ってから家
を出る。家出るときによく長男が起きてきて「いつ
てらっしゃい」って言ってくれます。
そんな毎日です(泣笑)
いつか嫁さんが返してくれるはずって思いながら
(-ω-)/

山崎社長とかぶっ
てしまいました
が…

イチロー選手の
偉業達成!4257
安打、凄いです
ね。感動しました。
大リーガー最年
長になっても常
に前進している
姿、カッコイイ
ですね。見習いた
いものです。と
いう事で今回は
イチロー氏の名
言を一つご紹
介します。



ちなみに私は、迷い立ち止まりそうな時、スガシカオの
「Progress」を聞きながらこの名言を読んで自分を奮
立たせてマスo(^_^;)o
No fun, no job.!

部長 田鍋友啓

マナー・コミュニケーション一口メモ
～敬意を態度で示す～

相手への敬意を表す方法の1つに敬語があります。
でも敬語が正しく使えていたとしても、
態度次第で敬語も単なる嫌味に取られることも。
また、敬語を正しく使うのはなかなか難しい。
態度で敬意を示す方法を意識すれば、
相手を不快に可能性は極めて低くなるでしょう。

★ポイント★

- ・話相手に顔や体を向ける
- ・距離に応じた音量で話す
- ・笑顔で迎える
- ・背筋を伸ばす
- ・適度にうなづく
- ・ゆったりした相手にはゆったり
- ・急いでいる相手には俊敏に

7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。

- | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| ・岩崎 大樹さん(18日) | ・川上 大輔さん(23日) | ・金子 浩一さん(24日) | ・山田 千代さん(31日) | ・林田 賢二さん(29日) |
| ・竹本 沙織さん(21日) | ・近藤 渚さん(6日) | ・檜垣 百合子さん(8日) | ・藤田 由美子さん(30日) | ・石井 ふじ子さん(3日) |
| ・鬼塚 里穂さん(21日) | ・藤原 千鶴さん(16日) | ・近藤 佳子さん(5日) | ・水上 奈津子さん(15日) | ・山川 ゆかりさん(7日) |
| ・新名 広美さん(23日) | ・高畑 恵さん(28日) | ・楠田 千恵さん(8日) | ・森脇 彩さん(9日) | |
| ・川上 裕子さん(25日) | ・渡邊 沙織さん(12日) | ・内田 太輔さん(3日) | ・平島 美信さん(6日) | |
| ・福野 俊甫さん(16日) | ・中矢 有美さん(24日) | ・高橋 美香さん(28日) | ・谷口 憲子さん(31日) | |