

～身体の健康～

夏場の室内(冷房)と屋外の温度変化や(出来るだけ気温差は5度以内にしましょう)、食生活の乱れによって十分な栄養素が取れない事などで自律神経が乱れてしまいます。これが夏バテや夏風邪の主な原因です。そして、体にさまざまな不調を引き起こします。胃は交感神経が強く働き、胃の血管が収縮して血流量が減り、蠕動運動の低下や胃酸・胃粘液の分泌が減少します。

暑いと食欲が落ちてしまい、のどごしの良い冷たいそうめんや蕎麦、うどんなどのメニューが多くなりがちです。しかし、このような食事は栄養が偏ってしまいます。麺類の食事はほとんどが炭水化物です。炭水化物は生きていくためのエネルギー源として重要ですが、エネルギーを作るためにはビタミンB群も必要です。ビタミンB1は特に豚肉に多く含まれています。脂身よりも赤身部分に多いため、ヒレ肉やモモ肉が良いでしょう。ハムやソーセージなどの豚肉加工品にも含まれています。

そして夏の料理に大切なのは薬味です。ネギ・ニンニク・ミョウガ・生姜など料理に添えると香りや彩りが加わり、食欲をそそる効果と、体を温める、消化を助けるといったさまざまな効用があります。一度の食事で利用する量は少ないですが、薬味をうまく取り入れて、夏バテを回避できる体づくりに役立てたいですね。

♪ 冬瓜の栄養・効果 ♪

古くから果肉・種ともに民間薬として、腎臓病や高血圧の利尿剤として重宝されてきました。「冬」という漢字を使いますが、夏野菜です。貯蔵がきき冬にも利用されること



から冬瓜(とうがん)の名がついたといわれています。

主成分は水分で約96%を占め、ビタミンC、カリウムやカルシウムも含まれます。糖質が少なく低カロリーなので、ダイエットにも有効です。

ビタミンCは血管を強くし抵抗力をつけるので、風邪を予防し美肌に効果があり、水分が多く尿量が増え利尿効果が高まり、カリウムが余分なナトリウムを排出するので、むくみに効果があるといわれています。体内の余分な熱を冷ます働きもあります。

イライラしない人生のヒント⑳

～アンガーマネジメント～

日々のイライラはすぐに解消して、心のコップに負の感情をため込まないことが大切です。毎日できる、ストレス解消にもつながるテクニックをご紹介します。

【呼吸リラクゼーション】

「深呼吸する」という、いつでもどこでも、その場で出来る、簡単で即効性のあるテクニックです。ゆっくりと鼻から空気を大きく吸って、口からさらにゆっくりと細く息を吐きます。「吸う」より「吐く」を意識的に長めにするのがポイント。呼吸に集中し、整えることで、身体もリラックス、心も平常心を取り戻せます。

【ポジティブモーメント】

過去の成功した場面を思い出してみましょう!「常連のお客様が『いつもありがとう!』と言ってくれた」「朝礼の際、皆の前でリーダーが接客の良さをほめてくれ、皆から拍手をもらった」「テニスで相手のリターンをボレーで決めた」など、最高の瞬間の行動、その時の感覚、感じたことをもう一度味わうのです。「笑顔で仕事を頑張ろうと思えたなあ」「皆の温かさがうれしかったなあ」など、その時の感覚をより具体的に思い出すことで、前向きな気持ちになり、成功イメージが強くなります。一日の終わりに行うといいですね。



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.26

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『もうダメだ!という時が仕事のはじまり』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

夏本番で暑い日が続きますが、体調を壊さないようご自愛ください。

さて、3月決算の当社にとって今期スタートの3か月間が終了しました。数字的には目標設定が高いこともあって、ちょっと厳しいスタートとなりました。ただし、今年は目標の数値は必ず達成するということを自分で決めています。ちょっと厳しいからと言って諦めていたら会社としての成長が見込めないですからね。

人材派遣事業で、工場、スーパー、パチンコ、コンビニエンスストアなどのお客様がお取引の中心ですが、昨年の秋から新しく介護系の派遣・紹介事業を始め、少しずつですが売上が上がってきています。次に立ち上げようとしているのがトラックやタクシードライバーの紹介事業です。今まさに悪戦苦闘しながら、営業活動と市場の調査をしているところです。その他に派遣事業とは別分野の仕事も、秋口から始めてみようと思っています。もちろん、すべてがうまくいくとは限りませんし、失敗することもあるかと思いますが。

でも、自分たちでやりたい仕事を選んで、成功に向かって頑張ることは楽しいですし、それが私にとって仕事のやりがいに繋がっています。ちょっとの失敗でめげない...もうダメだ!という時が仕事のはじまりだと思います。今年も暑い夏を乗り切りましょう。

それでは、『今日も笑顔で...!』

各現場の勤務に就いている皆様方、日々の業務お疲れ様です。コンビニとスーパーを担当している藏力と申します。今回初めて社員コラムを担当させて頂くことになりました。入社して8ヶ月程が経ち、仕事をしていて嬉しいと感じることや、成長できていると実感することもでき、充実した日々を過ごしています。

ただ、仕事というのは楽しいことだけではありませんよね(´_`)「思い通りにならなくて、逃げ出したい。」「この人とは合わないから辞めたい。」皆さんは、仕事を「辞めたい」と思ったことがありますか??(;▽;)

辞める理由は色々事情があると思いますが、[会社を辞めたいと真剣に思った]→[考えた]→[決断した]という過程の中で浄化されていく負の感情が必ずあります。

そうした負の感情を取り払った後で生活していくためには、「この組織でこの人たちと働き続けることしかない。」という結論が出たとしたら、それは負けではない気がします。

自分の感情とじっくり向き合って、周りの人たちが変わることを待つのではなく、自分自身が変わること、周りを変えることができる人って凄いなと思いませんか(´.´)仕事を辞めたいと考えている日々が多いと気づいたら、一旦、立ち止まって自分の感情とじっくり向き合ってみることをお勧めします(´O´)／

藏力和人

マナー・コミュニケーション一口メモ ～慇懃無礼(いんぎんぶれい)～

表面的には丁寧だったり礼儀正しい態度をとっているのに、心の中では相手を苦手と思っていたり、バカにしている…こんな状態を指す言葉です。

頑張っって丁寧な言葉を使おうとして、二重敬語になることもあります。これも場合によっては、慇懃無礼にとられる可能性があります。

相手への敬意を表す敬語は素晴らしいものですが、使い方には注意しましょう。

《二重敬語の例》

- 「お越しになられる」→「お越しに・なる」
- 「召し上がられますか?」→「召し上がりですか?」

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



山陽マルナカ
山陽店レジ部門
藤原 千鶴さん

Q1.今回は急なインタビューに快く引き受けてくれた笑顔がとってもキュートな藤原さんです。今のお仕事はどうですか??

A. 楽しいです(^^)!バーコードを通す時の音とか、そもそもレジを打つことが好きなので、いかに早く正確にレジを回すかを考えながらしています。

Q2.向上心が高いですね!逆に嫌だなと感じることはありませんか??

A. 本当に無いです…(笑)性格的に嫌なことあってもポジティブに考えますね!

Q3.プライベートも充実していますか??

A. Wワークで居酒屋のバイトをしているか、6人兄妹なので休みの日は家族でごはん行ったりして過ごしています。弟と妹たちが、とにかく可愛いです(*^^*)

Q4.藤原さんは、何の為に働いていますか??

A. 学生なので、お小遣いの為でもありますが、バイトだからといって無駄な時間だなどと思うことは無いですね。学生のうちに社会に出ることによって、コミュニケーション能力が養われたり自分の短所を知ることができ、良い経験をさせてもらっていると思っています。

Q5.新しく入社される方にアドバイスはありますか??

A. 未経験で入ったので、覚えることはたくさんあって大変です。お仕事の内容、周りの環境に慣れるのは最低でも3か月はかかりました。ただ、レジの操作を覚えてしまえば、私はなんとか続けられました(;▽;)なので、最低でも3か月は頑張ってみましょう!!

Q6.最後に担当者(藏力)に対して、求めるものはありますか??(..)φメモメモ

A. う～ん…特にないですね | ㅠ°)でも、褒めて欲しいそうなので言いますね(笑)打ち解けやすく、壁を作らない方なので、そのままお願いします(^^)／

8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。

・山根 美希さん(1日)
・内田 智子さん(5日)
・岡崎 悠真さん(6日)
・平井 陽子さん(8日)
・森 朗さん(8日)
・木原 千帆さん(9日)

・智片 啓友さん(10日)
・上田 弥加さん(11日)
・小林 栄美さん(11日)
・夏目 知香さん(11日)
・服部 美帆さん(11日)
・山崎 竜也さん(11日)

・黒川 太一さん(12日)
・高橋 美歌さん(12日)
・光畑 奈美さん(12日)
・赤坂 香聞さん(20日)
・山地 恵梨奈さん(21日)
・米村 章さん(21日)

・遠藤 健太さん(23日)
・川崎 美代子さん(23日)
・杉 尚さん(23日)
・灰原 亮さん(23日)
・藤本 亜紀子さん(25日)
・高橋 秀明さん(27日)

・小川 茉以さん(28日)
・宮崎 亜紀子さん(30日)