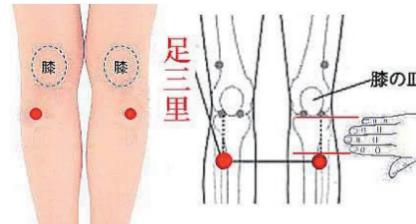


脚腰の疲れを取る方法

まずは普段の姿勢が大切です。毎日歩く、立つ、何気なくしている動作をちょっと気を付けてみませんか。これだけで、腰痛が楽になる人もいるかもしれません。歩くとき、足の裏をしっかり意識してますか?踵から突き刺し足裏の外側を通り、親指まで使って地面を蹴って前に進みましょう。立っているとき女性は気づいたら内股で立っていませんか?内股になるとO脚、太ももの外側にお肉が付くうえ、お尻が垂れますよ…。立つときには、踵を地面に刺すように。踵をくっつけてハの字。両足にバランス良く体重がかかり、真ん中で支えることになりますので疲れにくくなります。自然と体幹が鍛えられますよ。それでもやっぱり疲れはたまりますよね。そんな時は「足の三里のツボ」を押してみましょう。①膝のお皿の下に人差し指から4本を当てて測る。②ツボに両手の親指を重ねて置き、ひざの方へ引き寄せるようにすると押しやすいでしょう。



♪茄子の健康効果♪

茄子に含まれている成分は、約94%が水分ですが、ビタミンB群・Cなどのビタミン、カルシウム・鉄分・カリウムなどのミネラル成分、食物繊維などをバランス良く含んでいます。茄子はこれらの栄養成分により生体調節機能が優れていると言われ、特に豊富に含まれる食物繊維は、便秘を改善し大腸がんを予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果があります。また、皮に紫黒色の色素「アントシアニン」、一般になすのアクと呼ばれるクロロゲン酸などの抗酸化成分「ポリフェノール」が含まれていて、体の老化を防ぐ、動脈硬化の予防、がんの発生・進行を抑制するなどの作用があります。



Monthly Photo

6月末に社内での飲み会を開催しました。少人数ながら大いに盛り上がりました。酔いが進むうちに『社内で運動部を創ろうか!』という話題になり、野球やサッカーだとできる人が限られるので『ボーリング部!』がいいんじゃないかと。

どういうわけか酔った勢いで『これから行こう!』ということになり、夜11時ぐらいからラウンドワンまで行ってきました。『スコアの一番いい人が部長になる』という前提で2ゲーム投げましたが、ベストは今回、社員コラムを担当してくれた杉森さんでした。その後具体的には何も進んでないのですが…。時間・場所等いろんな制約はありますが、ボーリング部があつても面白いのかも!…ねえ~、部長の杉森さん



Vol.2



お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

「あなたの人差し指はどちらを向いてますか?」

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

さて、皆さんホームページをご覧いただけましたか?まだの人は、『プログレス岡山』で検索したら出てくると思いますので見てやってください。

ホームページのビジョンのところにこんな文面があります。

『始まりは自分がわくわくすることです。そして全てのベース(土台)になるものは、職場での人間関係です。人間関係をよくすることがサービスや生産性の向上に一番寄与するのです。』…皆さんまわりの人たちとの人間関係はうまくいくってますか?

残念ながら人間関係がうまくいかないことは、誰にでもあると思います。うまくいかない原因は、たぶんいろんな言動や出来事が影響しているんでしょうけども、だいたいいつも『あの人のこんなところが嫌い』とか『なんであんな言動をするんだろう』と思うから。

つまり、自分の指が相手をさしている(相手のせいにしている)からです。仕事で失敗すれば、職場の雰囲気や上司のせいにする。自分が理解されないことを人のせいにして相手を責める。

人間関係で悩んだとき、仕事で悩んだとき、もう辞めようかと思ったとき、自分の指がどこを向いているのか冷静に考えてみたらどうでしょう!

『自分を変えることはできるけれども、相手を変えることはできません』…であるならば、相手に対する接し方を自ら変えることができたらもう少し楽になるかもしれません。

自分が変わることで職場の人間関係が良くなって、働きやすくなったら仕事が楽になりますよね。簡単なことから始めてみることです。『笑顔で挨拶をする』だけでも職場の雰囲気を変えることができるかもしれませんよ!

それでは、『今日も笑顔で…!』

代表取締役 山崎 智裕

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



株DNPイメージングコム

木村 豊さん(右)
大森 政孝さん(左)

Q1.入社はいつですか?

A. 木村: 平成16年10月です
大森: 平成18年10月です

Q2.入社の動機は?

A. 木村: 前職は、電話工事の仕事をしていましたが肉体労働がきつくて退職しました。いろいろな仕事を探したのですが、待遇面を含め良い仕事が見つからず求人誌に載っていたプログレスの仕事を見つけ応募しました。魅力は給料が良かったからです。
大森: 私も食品工場で働いていましたが、待遇面で不満を持っていたので退職しプログレスに入社しました。

Q3.仕事を始めてみてどういう印象でしたか?

A. 木村、大森: 昼・夜の交代勤務で、しかも12時間拘束で労働時間が長いためシフトに慣れるまでは苦労しました。仕事の内容もマシンオペレータなので覚えないといけないことがたくさんありましたよ。ただし、空調完備の快適な職場だし、社員食堂なども整備されているので働きやすかったです。

Q4.社歴が長いですがこれまで印象に残っていることは?

A. 木村: 今は、派遣として作業をしていますが、去年の春までは30人前後の人員で、請負として業務をこなしていました。当然、当社内での管理体制が整備されていたので経験を積むにつれて自分の裁量で仕事をこなすことができました。
今の派遣としての働き方も、業務に慣れているので気に入っています。
大森: 請負としてやっていた時は、班のリーダーを任されていたので、新人の教育なども担当してました。定着しないケースが多く、いったいこれまでに何人に對して教育したことか…(笑)。苦労しました。
でも自分が教育したスタッフが成長するところを見るのは楽しいものです。
木村: マシンオペレータといってもマシンが正常に稼働してくれれば問題はないのですが、当然ながらトラブルになることもあるわけで…。そのいろいろなトラブル対応が自分の力でできるようになり、守備範囲が広がることが仕事をしていて楽しいです。

取材後記

二人とも社歴が長いのですが、特に木村さんは当社で働いてくれている人の中で最も入社の早い人なのです。もう10年経つんですよね。最初にあった頃はもっと若かったような(お互い様ですが)。ふたりに面と向かっては言いづらいのですが、この場を借りてお礼をさせて頂きます。
いつもありがとうございます。(山崎談)

8月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さん「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。

- | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| ・木村 豊さん(4日) | ・木原 千帆さん(9日) | ・高橋 美歌さん(12日) | ・今村 浩子さん(21日) | ・藤本 亜紀子さん(25日) |
| ・隅田 智紀さん(4日) | ・川原 恵さん(10日) | ・青井 未来さん(17日) | ・杉 尚さん(23日) | ・原 佳奈子さん(26日) |
| ・谷本 真紀さん(6日) | ・服部 美帆さん(11日) | ・渡邊 夏紀さん(20日) | ・川崎 美代子さん(23日) | ・吉田 朱美さん(29日) |
| ・平井 陽子さん(8日) | ・高木 奈美さん(12日) | ・米村 章さん(21日) | ・谷口 順子さん(24日) | ・宮崎 亜紀子さん(30日) |

～夏の風物詩～

暑い夏の季節、皆さんにとっての夏の風物詩とは…花火?水着?ビール?

実は私にとって夏の風物詩とは、夏祭り【岡山のうらじや祭り】なんです。

無趣味だった私がうらじや踊りを始めて今年で8年目。毎年変わる踊りの振付けを練習し始めるのが毎年3月からスタートするんです。というわけで、私が夏を感じるのは練習が始まった頃からなんですね。今では、どんなに仕事が忙しくても練習があればほったらかして帰ってます。

そのため祭り時期は音信不通になることもしばしば…。

社長には内緒ですけど(#^.^#)

ちなみに連名は、《華舞～鬼

蜂～》で、私のあだ名は、

《ぴーたん》です。

ご興味のある方はぜひひびご一緒に(笑)

今年も踊りまくっちゃいますよ～♪

杉森隆一



マナー・コミュニケーションメモ

～夏場のファッショ～ン、考えていますか?～

「クールビズ」という言葉も定着して、夏の軽装は一般的になりましたね。

また、私服から制服に着替える方もいらっしゃいますが、いくら「涼しさ・快適さ」を重視した服装がOKとはい、節度はあります。

基本は以下の3点

1. 清潔感がある
2. 相手に不快感を与えない
3. 動きやすい

服装自由となると…

女性の例)ルーズなヘア、派手なネイル、露出の多い服、生足など

男性の例)サンダル、リゾート感が際立つ服 など

特に女性の露出の多い服は、目のやり場に困ることもありますので、そのことは押さえておいてください。

オシャレは休日に思いっきり楽しみ、就業日は節度のある大人の身だしなみで、暑い夏も乗り切りましょう。