

～身体の健康～

年末年始の外出などが増える時期がやってきましたが、胃腸が疲れていませんか？それに伴い、肝臓も気づかないうちに疲労しているかもしれません。

肝臓は沈黙の臓器・・・というのを聞いたことが有りませんか？食べ過ぎると、肝臓がフル回転で働きますので知らぬ間に負担をかけ、それが長く続くと肝臓も疲れ果ててしまいます。

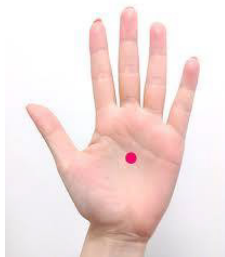
例えば、乳製品・油分の多いもの・肉や小麦粉などを消化することも、肝臓が処理をするのにかなりの手間がかかるので、疲れさせてしまいます。

また食品添加物や農薬なども、解毒・排出を行う肝臓にとって、かなり負担がかかってしまいます。食品添加物や農薬の少ない食物をなるべく選びたいものですね。

それでは、肝臓に良いツボをご紹介します。

【「老宮」(ろうきゅう)のツボ】

全身の血の巡りや循環をよくするツボです。また、ストレス過剰の時にここを押すと痛く感じます。精神的な疲れにも効果がありますので、イライラ・不眠・憂鬱な時にも押してみてください。手を握った時に中指があたる場所で、手の平の真ん中付近にあるツボ。手の平をギュッと握ると、ちょうど老宮を刺激する事ができます。ゆっくり、気持ち良い強さでグー・パーを繰り返してみてください。反対側の手の親指で押しでも良いです。こうすることで、手軽に肝機能アップが出来ます。



♪レタスの栄養・効果♪

約95%が水分。ビタミンC、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラル、葉緑素を含有しており、野菜にはめずらしくビタミンEが多い。

ビタミンEはコレステロールを洗い流して血流をよくし、カリウムも豊富なので、高血圧や動脈硬化に効果がある。鉄分や葉緑素の働きが貧血の予防と改善に有効。ビタミンCが風邪や肌荒れを防ぐ。ラクッコピコリンは鎮痛、睡眠効果がある。



イライラしない人生のヒント②⑧

～アンガーマネジメント～

『怒りのタイプ2』

私たちの怒りにはパターンがあります。どのような状況でどのように怒りを表すか、自分の傾向を知ることで、対処もしやすくなります。毎回一つずつ、「怒りのタイプ」の特徴と対処するためのトレーニング法についてお話しています。

タイプ2【博学多才タイプ】

<特徴>何事にも白黒つけたい、好きか嫌いか、敵か味方かなど、両極端に物事を考えがち。完璧主義者で、向上心があり、厳しい状況でもベストを尽くし、前向きに進んでいきます。優柔不断な人が許せず、価値観の合わない人とは付き合わない傾向があります。

<対処トレーニング>世の中には、白か黒かより、グレーな部分も多いもの。AかBか、だけでなく、色々な視点から見るトレーニングをしましょう。物事を「事実」と「思い込み」に分け、別の視点から見ていくのです。

事 実	LINEのメッセージが既読になっているのに、返信がない。
思い込み	無視している。私のことを嫌いになったのかも。
別の見方	仕事が忙しくて返信する時間がないのかも。嫌いと言われたわけではない。

事実の一つですが、それをどうとらえるかは人それぞれです。「こういう見方もできるかも」、「あの人(尊敬する先輩など)だったらどういう見方をするだろう」と考える努力をしてみましょう。

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3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3階
tel:086-805-1105 fax:086-280-2208



Vol.31

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『あせるな…!』

あけましておめでとうございます。

昨年、会社(本社)には新しい仲間が3名入社しました。3月に求人担当の江見さん、営業として8月に矢延さん、12月に松崎さんです。新しい分野での仕事を伸ばしていこうと決意したうえでの、新戦力です。会社も入社歴の長い人たちを中心にこれまで事業を行ってまいりましたので、若い世代を採用することで活気のある会社にしていきたいと考えています。

当然、既存の派遣事業の売り上げ拡大を図りながら、新しい仕事も...と考えていたのですが、思ったほどに派遣事業を伸ばすことができませんでした。よく、『量』を追うと『質』が落ちるといわれます。『量』を追うことに夢中になっていたがために結果的に『質』が落ちてしまい、それゆえ『量』が手に入らなかったのかな...?

でも売上拡大がストップした会社は、活気も魅力もない会社のようにも思うし...?

このあたりのバランスが非常に難しいところであり、逆に面白いところなんだと思います。

今年は、少し速足で歩きながら、あせりすぎず、じっくりと腰を据えた一年にしたいと思います。

皆さん今年もよろしくお願ひ致します。

新年明けましておめでとうございます！

実際コラムを書いているのは12月なので気持ちは今年もお世話になりました。12月に入り営業に行く度、「お世話になりました」の会話を毎日のようにしてきました。営業でいつも睨んでくる方も今年もお世話になりましたと伝えると珍しく笑顔を見せて下さいます。そして来年もよろしく願いたいしますと伝えると睨まれます。営業で10人の方と接すると1人位苦手な方が出てきます。それが100人位になると何人かは睨んできます。そんな時、次は行くの辞めよう！ではなくこの人から仕事を必ず取ろうといつも思うようにしています。接客業なら尚更です。恋愛、結婚に相性は大切ですが職場の相性は自分や上司、仲間と作って行くしかないのです。私も10月から老人ホームの紹介事業の立ち上げをしています。現在岡山に400以上の施設が有ります。老人ホームを捜されている方に条件の合った施設を紹介するのですが、ここにも色々な相性が出てきます。来年は相性を大事に家族も今年より少しでも大事に出来るように心掛けたいと思います。皆様もお身体に気を付けて良い年が迎えられるように。ちなみに去年、田鍋さんが今年の一文字をやっていたので私も便乗して『車』にします。何年かぶりに満点になりました。

下市 暁史

マナー・コミュニケーション一口メモ

～人づきあいのTPOとは？～

職場は仕事をするための公共の場であるということをよく理解して、誰とでも分け隔てなく、TPOをわきまえた公平なお付き合いを心掛けましょう。あなたが特定の相手ばかりと親しくしたために、自分はないがしろにされたと感じる人もいるかもしれません。些細なことから人間関係のトラブルにつながる可能性もあります。そのようなトラブルを回避するためには、人間関係の上でも職場だという意識を大切に、誰とでもTPOをわきまえた接し方をしましょう。特定の仲間との食事やお出かけのことや、親しいから知り得たプライベートな踏み込んだ話題を職場内では言わないのも仲間への配慮かもしれません。

社員インタビュー!!



株式会社プログレス
営業
松崎 駿さん

Q3.趣味は何ですか？

A. 趣味は野球です。
小さい頃から高校までやっていて、社会人になった今も野球を続けています。

Q4.仕事で大変だと思うことは？

A. 仕事上で大変なことはパソコンです。
今まで生きてきた中でパソコンはほとんど使ったことがなかったので苦労しています。

Q5.職場の雰囲気はどうですか？

A. 先輩方が良い人たちばかりなのでとてもやりやすいです。アットホームな職場だと思います。

Q6.今後の目標は？

A. これからどんどん仕事を覚えてこの会社に松崎は必要だと思ってもらえる社員になりたいと思います。

会社HP：<http://progres.jp/>
適職広場HP：<http://progres.works/>

Q1.自己紹介をお願いします。

A. 12月1日に入社致しました松崎と申します。
フレッシュな力を発揮し元気よく仕事をしていきたいと思っています。

Q2.自分の長所はどんなところだと思いますか？

A. 自分の長所は人と話すことが好きで誰とでも接せることです。長所を生かしながら頑張っていきたいと思っています。

1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。

- | | | | |
|---------------|----------------|----------------|----------------|
| ・角野 光香さん(2日) | ・根本 彩香さん(10日) | ・若松 ゆりあさん(14日) | ・石井 めぐみさん(20日) |
| ・涌井 亜希子さん(5日) | ・今石 由香さん(11日) | ・藤井 里帆さん(16日) | ・秋葉 哲也さん(23日) |
| ・蔵力 和人さん(6日) | ・白川 裕晃さん(12日) | ・藤原 朱里さん(19日) | ・粟野 恵美子さん(30日) |
| ・片見 ほたるさん(7日) | ・金沢 優子さん(12日) | ・山崎 弘枝さん(19日) | |
| ・品川 朋美さん(7日) | ・村木 麻理子さん(14日) | ・舟橋 裕恵さん(20日) | |
| ・矢延 拓弥さん(9日) | ・山下 恵理さん(14日) | ・松本 美咲さん(20日) | |