

～身体の健康～

冬本番、大雪が降るなど西日本でも大寒波となっています。そして空気もかなり乾燥しているので、今回は乾燥からの肌トラブルについてです。毎日、化粧水やクリームを付けていますか？最近では男性も乾燥を気にして、男性用のコスメも充実してきましたが、正しい洗顔方法など知っていますか？リップクリームもちょっとした塗り方で変わってきますよ。**【まず、洗顔です。】**①洗顔するときのお湯の温度は30～34℃(水に近いぬるま湯)にします。②Tゾーン(額・鼻・アゴ)は多少泡でこすっても大丈夫ですが、乾燥しやすい目元口まわり、頬は洗顔料をしっかりと泡立て、泡で転がすように洗ってください。肌荒れがひどい場合、洗う時間を20秒ほどの短時間で洗ってください。粉をふく位ひどい人は、ザラザラの部分を触ったり、洗顔を増やしたり、指や爪でポロポロとやってしまいがちですが、これはとても肌には負担となります。洗顔は朝・晩1回ずつ、乾燥・肌荒れがひどい人は、朝は軽くすすぐだけ、洗顔料を使った洗顔は夜だけで十分です。その方がかえって肌の回復が早くなりますよ。乾燥がひどく肌あれしている人は、「洗顔しない!」くらいのほうが早く回復します。タモリさんの入浴法で、お風呂で身体は全て手だけで洗うという話が有名ですが、これは10分以上お風呂につかるだけで80%の体の汚れは落ちるという理由からだそうです。清潔好きの日本では「洗う」ことが好まれますが、結果、肌に必要な皮脂まで失われ、乾燥や敏感肌に悩む人も多いのです。しっかり洗うのは足の指の間など汚れがたまりやすい所だけで良さそうです。一度手洗い入浴法を試してみてください。またリップクリームの塗り方は横ではなく縦です。シワに沿って縦に少しずつ塗るとしっかり溝に塗ることが出来ますよ。

♪春菊の栄養・効果♪

春に花を咲かせることからこの名前がつき、特有の香りがある。漢方の世界では古くからその効能が尊ばれ、「食べる風邪薬」と珍重されている。カロテン、ビタミンC、Kなどのビタミン類と、鉄分、カルシウム、カリウムなどのミネラル類が豊富でビタミンB2や食物繊維も含有。カロテンとビタミンCが豊富なのががん予防や肌荒れに効果がある。ビタミンKの働きで骨が強化され、鉄分が貧血を予防。独特の香りは胃腸の働きを高め、カルシウムとともに精神を安定させ、咳やタンを鎮める働きがある。食物繊維は便通を整え大腸がんにも有効。ビタミンB2は脂肪の分解を助けるので肥満予防も期待できる。



イライラしない人生のヒント②

～アンガーマネジメント～

『怒りのタイプ3』

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3【威風堂々タイプ】<特徴>

行動力があり、面倒見の良いリーダー的存在。どのような状況でも堂々と自分らしくいられますが、度を超すと自信過剰で自己中心的、上から目線になる傾向があります。プライドが傷ついたり、思い通りにいかないと怒りに結びつきやすいタイプです。

<対処トレーニング>

誰かが思い通りにならないことにイラっとしたら、それは「義務」か「欲求」か「権利」なのか、考えてみましょう。例えば、同僚がいつもお昼休憩をギリギリまでとり、「ずるい!私はいつも早めに戻るのに!」とイラっとしたとしましょう。

義務	<やらなければいけないこと> 1時間で仕事に戻る
欲求	<こちらの希望> 私のように少しでも早めに戻って仕事にとりかかってほしい
権利	<やることができること> 1時間は休憩できる

「義務」と「欲求」と「権利」を混同すると怒りがわいてきます。どれに当てはまるか整理することで、相手にも権利があることや、自分の欲求(の押し付け)がわかるようになります。

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.32



お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『あけましておめでとうございます』

平成29年になり、皆さんも心機一転仕事に頑張っていることだと思います。

平成25年に株式会社リテールサポートを設立し、レジ専門の会社として運営してきましたが、労働者派遣法の改正等もあり株式会社プログレスとの2社に分けている意味合いが薄れてきました。

同時に中途半端な規模の会社が2社あるよりも、1社に合併したほうが、お客様にとっても弊社にとっても良いのではないかとの判断から4月1日付で2社を合併することに決めました。

親会社である株式会社プログレスを存続会社とし、4月より新たなスタートをきる予定です。リテールサポートで働くスタッフの皆様には、社会保険をプログレスにて加入する手続きが必要となりますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

さて、今年はまだ新しいことにチャレンジしたいと考えています。人材ビジネスとは全くかわりのない仕事ですが、『やってみたい!』と自分で思っています。具体的な内容はまだお話しできませんが、将来的には人材派遣事業との2本柱にしていきたいと思っています。未経験なのでこれから勉強し徐々に準備を進めながら、新たなる未来の飛躍に向けて充実した一年にしたいと思っています。

今年も宜しく願い致します

プロGRESS社員2017年の抱負&メッセージ



代表取締役
山崎 智裕

今年はお酒の量を今までよりは少なくしたいと思います。
外に飲みに出る回数はそれほど多くはないのですが、出れば必ず大酒を飲んで二日酔い・・・というこれまでのパターンを反省し、適量でストップするように心がけたいと思います。
もう、昔のように若くはないので自分の健康管理に注意します。



部長
田鍋 友啓

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。
今年の抱負となる「目標!」となるのですが平成も数年で終わる事から「平静な一年」を抱負したいと思います。
とは言え例年のようにオープン等で走り回る事になるでしょう。でも平常心で行動し平穩無事にオープンを・・・なんてムリかな? (^_^;)今年も皆さんのオチカラをお借りする事が多々あると思います。「公平無私」の気持ちを忘れず頑張っていきたいと思ひます。宜しく願ひます。No fun, no job!



河村 健之

新年あけましておめでとうございます。
本年も宜しく願ひ申し上げます。
昨年掲げた抱負は半年ほどですっかり忘れてしまひ、何事もなかったかのように年が明けました。罪悪感でいっぱいです。今年の抱負は健康的な体を取り戻す。ということで本気出します。まず痩せます。3ヶ月で-5kg達成します。簡単ですよ。炭水化物を断ればいいんです。出来そうな気がします!今は。



下市 暁史

新年あけましておめでとうございます。
今年も抱負を考える時期になり去年は出来たかな? 何だったかな?と思いつつ新年を迎えています。
今年後は厄もあり気を引き締める意味も含めて抱負を考えています。その前に去年出来なかったことを思い出しました。
今年健康診断を必ず受ける。痩せる。お酒を控える。毎日元気に仕事に向き合えるような1年にしてみたいです。今年も宜しく願ひいたします。



杉森 隆一

新年 あけまして おめでとうございます
毎年年末年始にダウンする私ですが、今回は元気に過ごせました。インフルエンザやノロウイルスが流行っていますが、予防だけはしっかりしましょう!
【2017年の抱負】
①失敗を恐れない。失敗しても立ち止まらない。
②どんなことにも感謝をする。
③周りの意見や考え方を受け入れる。
④率先垂範。どんなことにもチャレンジする。
⑤健康を維持する。(タバコを完全にやめたいです。)



杉 尚

皆様、新年あけましておめでとうございます。
今年もまた新しい年を無事に迎えることができましたのも皆様のご尽力のおかげでございます。スタッフの皆様がお客様と対応する中で日々変化や改善を求められる事も多くあり、その都度柔軟に対応しながら自身の経験や幅を広げレベルアップされていく姿をみて非常に頼もしい仲間がいることを心強く感じておりました。また、いろいろな場面でご協力や励ましを頂いてわたくし自身も大きく支えられていた。そのような一年であったと振り返ります。そういった皆様にも少しでもお返しをしなければと痛切に感じております。本年もよろしくどうぞお願いいたします。



米村 章

明けましておめでとうございます。
最近寒くなってきましたね。雪が積もっている地域もあるかと思いますが、通勤・通学、そして体調にもお気をつけ下さい。
今年自分自身の改善を決意した事があります。お世辞でも上手と言えない自分の字を書く能力・・・この、人様に晒すには恥ずかしいレベルが上達する事。これが今年の抱負と考えています。某通信教育でも申し込んでみようかと考えましたが、100均でボールペン上達などの本を発見!!まずはここからスタートしてみます。



蔵力 和人

明けましておめでとうございます。本年も宜しく願ひ致します。
よく会社の先輩に「その年齢で、そのお腹だとやばい」と忠告してもらっているのですが、、、毎年、今年こそなんとかかなと思っているのです。
行動しないと変わりません。はい、わかっています・・・(-_-)今年、「自分の甘さに勝つこと」を抱負とします!(^^)!



松崎 駿

新年あけましておめでとうございます。
入社して2か月弱立ちましたが覚えることが多く大変な日々が続いています。ですがものすごく充実しています。
2017年が終わったとき自分でも成長できたなと実感できる年にします。
1日1日を大切にしていきたいと思ひます。



矢延 拓弥

今年の抱負は「大きく羽ばたく」です。
私は四年なので、今年は年男です。
もっともっと仕事を覚えて、鳥のように大きく羽ばたいて行きたいと思ひます!同時に厄年でもあるので、怪我や病気などの災難に合わないよう気を付けます。
(ちなみにおみくじは凶でした。)

社員コラム

『御朱印帳』



私たち営業マンは、本来土日は公休なんですけど、実際のところなかなか難しいですね。。取引先やスタッフさんの都合に合わせていることが多いので、時間も早朝や深夜になることもしばしばです。ただ、去年ぐらいいから自分のルールを作っています。土日のどちらかは必ず休みをいれて、岩盤浴かジョギング&ウォーキングする!自分へのご褒美を作ってしっかり心をリフレッシュします。いろいろ選択をせまられたり、理不尽なことが多いので。。((+_+))ちなみに今年から始めたんですが、吉備津彦神社で御朱印帳(桃の柄)を買いました。1ヶ月に1回はどこかの神社に行って御朱印をもらおうと思ひてます。神社とか歩いてるだけで、なんかパワーをもらえる気がします。なんかブログっぽくなっちゃいましたがすみませんm(__)m 2017年も、どうぞよろしく願ひいたします。

杉森 隆一

P.S

「華舞～鬼蜂～ 2017年 踊り子募集」

①うらじやのみ ②よさこいのみ ③うらじや・よさこい
まずは、説明会までおこしくださいます!
2017年3月12日(日) 18:00～
岡山北ふれあいセンター(マスカットホール)

マナー・コミュニケーション一口メモ ～立ち居振る舞い5つの基本～

立ち居振る舞いというのは、その人の気持ちや気分を表します。慌てていたり怒っている時には、動きが雑になったり、高圧的になったり、気分が乗らない時には、ガラガラとメリハリのない動きになったり、気分が乗っていたら、キビキビと、気持ちに余裕があると、ゆったり丁寧な動きになったりします。特に接客業では、次の5つの基本姿勢を常に意識することが大切です。

- (1) 姿勢を正しく
- (2) 動作の最後をゆっくりと静かに
- (3) 動作に区切りをつける
- (4) 指を揃える
- (5) 視線の向きに気をつける

2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。

- | | | | |
|---------------|---------------|----------------|---------------|
| ・門田 智治さん(1日) | ・久保 直也さん(7日) | ・小山 朋子さん(13日) | ・塚本 英樹さん(19日) |
| ・大賀 瞳さん(2日) | ・土居 和美さん(8日) | ・木戸 有華さん(14日) | ・綿谷 晴己さん(19日) |
| ・田中 ゆりかさん(3日) | ・上田 麻美さん(9日) | ・橋本 有那さん(16日) | ・國政 雅弘さん(20日) |
| ・保井 里紗さん(4日) | ・杉森 隆一さん(10日) | ・才田 千恵美さん(17日) | ・大月 裕美さん(22日) |
| ・井原 雅子さん(5日) | ・岡部 祥法さん(10日) | ・濱田 英郎さん(17日) | ・赤松 幸さん(22日) |
| ・松木 智恵さん(6日) | ・平賀 清美さん(10日) | ・細川 利恵さん(17日) | ・吉田 圭吾さん(24日) |
| ・藤井 政美さん(7日) | ・大森 友子さん(12日) | ・中川 知子さん(18日) | ・朝倉 由理さん(27日) |