

～身体の健康～



2月は花粉症の季節ですね。体の様々な不調には、やはり免疫力アップが一番です。

まず、「大椎」という首を前に倒した時に、首の後下部に出る骨のすぐ下にあるツボで血液循環を良くします。手足の冷えや低体温、首・肩こりなどの症状にも良いですよ。

風邪の引き始めて背中がゾクゾクする時にもこのツボは良いのです。熱中症になったら、体温を下げるために脇や首を冷やしますよね。つまり逆で考えれば、大椎を温めれば体温を上げることに繋がり、体温を上げることは免疫力アップに繋がるので、風邪などの病気の予防にもなります。この大椎のツボから肩甲骨の間の辺りをカイロやドライヤーで温めるのも良いですね。女性は特に首元があいた服を着ている時、この辺りが冷えていることが多いです。

また、目の痒みが強い時にお勧めなのが「攢竹」のツボです。このツボは眼の充血、はれや痛み、疲れ目、頭痛などにも効果が見られます。但し、眉毛の付け根、目のくぼみは、神経が集まっているので、あまり強く押さないように。両手の親指で下から上に押し上げるように骨のくぼみを優しく押し上げてみましょう。



♪クレソンの栄養・効果♪

クレソンは、日本には明治の初めに伝来し、近年の食生活の変化に伴い、需要の増加してきた野菜です。水分が94%を占め、カロテンや鉄分などのミネラル類を豊富に含有している。ビタミンCやK、葉酸などのビタミン類を含み、とくに葉酸含有が高い。不溶性の食物繊維を多く含んでいる。カロテンが粘膜を強化し、視力の衰えを予防する。鉄分と葉酸が増血作用に働き貧血を予防する。ビタミンCが血管を丈夫にして精神を安定させ、ビタミンKが骨の形成に働く。食物繊維が便秘を解消する。辛み成分のグルコナサルチンが食欲を増進させる。



イライラしない人生のヒント③⑩

～アンガーマネジメント～

『怒りのタイプ4』

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4【外柔内剛タイプ】

<特徴>穏やかな外見とは裏腹に、内には強い気持ちを秘めています。自分で考え、判断することを大切にしています。責任感があり、頼られます。ただ、自分流のルールを重んじるあまり、人の意見を聞けなかったり、自分の意見を押し付けたりすることもあります。

<対処トレーニング>「それって常識でしょ」「皆もそう」「向こうが間違っている」というキーワードが頭に浮かんだら、「自分ルール」に陥っていないか振り返ってみましょう。他人には他人の価値観があります。自分の勝手な思い込みではないか、事実と思い込みを分けるトレーニングをしてみましょう。

思い込み	事実
例) あいさつしたのに無視された!	例) 声が聞こえなかった。

同じ一つの事実でも、捉え方は人それぞれです。判断に迷うときは、事実と思い込みが混在している場合があります。「事実」と「思い込み」を切り分けていくことで、冷静な判断ができるようになりますね。

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.33

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『人情の機微』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

だいぶ暖かくなってきました。

春本番までもう少し、健康管理にご注意ください。

さて、先日お客様へのお願いに伺った際に、粘り強く謙虚な姿勢で臨むのが当然であるはずなのに、なかなかOKの返事を頂けず、ついついイライラしながら交渉の場に臨んでしまったことがありました。お客様も気分を悪くされたかもしれません。

人間は、たとえば人から何かを頼まれるような場合に、いわば『利害によって動く』という面と、『利害だけでは動かない』という面の二つを持っていると思います。頼む人の態度が横柄だったりした場合、自分にメリットのある頼みでも断ることはありますよね。

逆に、負担になることでも頼む人の態度が誠実で丁寧であれば、引き受けることもあると思います。

そういう意味では、下手な交渉をしたものだと反省しております。

人情の機微とは昔から知っているはずなのに、ついつい相手の気持ちに配慮が足りず、かえってこじれてしまうこともあると思います。

日常生活を送る上でも、人情の機微を忘れないようにしたいものです。

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!!



ハビーズ卸センター店
梅崎 由美さん

Q1.勤務開始当初はどういう心境でしたか?

A. 初めはとにかく緊張ばかりでした。
今では通常業務においては全く緊張はしません。

Q2.職場の環境はいかがですか?

A. レジを担当していますが、いじわるをするような人は一人もなく、とても楽しく仕事をしています!!

Q3.どういった点を心掛けて仕事をされていますか?

A. お客様が気持ちよくお買い物して帰られる事を第一に接客を心掛けています。

Q4.自分自身や職場の改善点を挙げるとしたら?

A. もっとお店の皆さん全員が気持ちの良い挨拶を心掛けた方がいいかなって思います。
自分自身においては、もっとスピーディーな業務を行い、お客様を待たせないようにしたいです。

Q5.梅崎さんのストレス解消法や癒しは何でしょう?

A. 家に帰って、かわいい愛ウサギのユノ君に癒してもらってます(^^)

Q6.最後に、スーパー勤務ならではのオススメ商品は?

A. …大手饅頭ですかね!
(おそらく岡山在住の方は、お土産やお供えで定番の一つかと思います。)

皆さん、毎日の業務ご苦労様です。まだまだ寒い日もありますが春が少しずつ近づいて来てますね。この季節は就業希望の問い合わせが増え、逆に転勤や卒業、就職で職場を離れる方も多い時期です。毎年沢山の方が巣立って?行かれます。そんな中でも特に思い出される人の中に大学生のA君が居ます。A君は「接客の仕事は好きじゃ無いけど友達の話だし、就活までの10ヶ月程度の間レジをやってもいいかな」なんて軽〜い感じで面接に来ました。土日祝日OK、授業終了後〜22時までOK...こちらも軽〜い感じで採用!研修をスタート。泣いているか笑っているかわからない笑顔?蚊の鳴くような「いらっしゃいませ」毎日のようにトレーナーからのダメ出し。…続かないかな?しかし持前の軽さと明るさで、いつの間にかスタッフのみならずお客様からも可愛がられる存在に成長して行きました。そして就活の時期になり惜しまれながらも「就活の資金も貯まったので」と彼は退職し就活へ。それから一年ほどたったある日、久しぶりにA君からメールが届きました。「ご無沙汰しています、就業中はトレーナーのKさんMさんには厳しく指導していただき大変お世話になりました。レジの仕事をして接客業の楽しさを学び、この春より〇〇リゾートホテルのフロント係として勤務する事になりました。こちらにお越しの際は是非、お立ち寄り下さい」と嬉しかったです。A君は「就活の資金」の他に「就活の選択肢」も手に入れてくれていたようです。これからも、皆さんがいつか弊社での仕事を振り返った時「収入を得た」だけでなく「???を得た」そんな仕事でありたいと思います。就業中の皆さん、そして巣立って行くみなさん… No fun, no job.!

田鍋 友啓

3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。

- | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| ・岡崎 百花さん(1日) | ・岡 里美さん(6日) | ・岸本 実雪さん(14日) | ・木下 夕奈さん(19日) | ・小西 とし子さん(26日) |
| ・井上 美紅さん(1日) | ・清水 歩弥さん(9日) | ・細川 和子さん(14日) | ・森田 宰徳さん(20日) | ・桂 理さん(27日) |
| ・永淵 都一さん(2日) | ・安松 穂高さん(10日) | ・高橋 美香さん(15日) | ・八代 映衣子さん(22日) | ・石井 真衣さん(27日) |
| ・小林 雅孝さん(2日) | ・松本 和美さん(10日) | ・島田 歩さん(16日) | ・守安 貴政さん(23日) | ・濱中 祥さん(28日) |
| ・井上 寛子さん(3日) | ・川崎 郁さん(11日) | ・渡辺 史奈さん(16日) | ・三根 史恵さん(23日) | ・大森 敦仁さん(31日) |
| ・入澤 薫さん(4日) | ・上見 敬さん(12日) | ・石井 豊子さん(18日) | ・山本 ゆかりさん(24日) | ・富田 公美恵さん(31日) |
| ・的場 美保さん(4日) | ・樽林 勇哉さん(12日) | ・渡邊 洋子さん(18日) | ・藤元 亮一さん(24日) | |
| ・日置 さと子さん(6日) | ・越智 裕子さん(13日) | ・宮原 志織さん(19日) | ・低田 一美さん(24日) | |

マナー・コミュニケーション一口メモ

～接客時のマスク着用～

風邪や花粉症に悩む季節です。相手への配慮としてマスクを着用することがあります。マスクをすることは相手への配慮なのですが、接客の場面ではあまり印象はよいものではありません。なぜなら、マスク着用時には、表情も見えず、声も聞き取りにくくなるからです。マスク着用時には、努めて笑顔(特に目)とはっきりとした声で対応しましょう。