

～身体の健康～

花粉症や季節の変わり目で体調不良を感じやすい季節となりましたね。また、春は目の疲れも出やすい時期です。それは「肝は目を司る」とも言われていて、肝臓から影響を受けやすいからです。春は肝臓に影響が出やすく、ストレスなどからダメージを受けて機能低下しやすい時期となります。肝臓が機能低下すると目に送られる血液が不足しがちになり、疲れ目・ドライアイ、視力低下など目に様々な不調が表れやすくなります。スマートフォンやパソコンなど端末が普及した現代では、機器なしでは仕事ができないし、目には厳しい環境です。そのため、意識的にまばたきを増やす、画面を見たときはこまめに休憩を取る・加湿器を使うなど目の乾きや疲れをなるべく軽減することが大切。目の症状で辛い症状が続く場合は肝臓を補ってあげましょう。梅干し・酢・レモン・ライム・すもも等、酸っぱい食材はこの「肝」の働きを助けます。

♪ 落(ふき)の栄養・効果 ♪

冬に黄色い花が咲くことから「冬黄＝ふゆき」から「ふき」と呼ばれるようになったという説がある。「春の料理には苦みを添えよ」といわれ、早春に芽を出すふきは、冬の間に蓄積された体内の老廃物を排泄するとして珍重。主成分は水分で、特有の香りと苦みがある。食物センイや、カリウムやカルシウムなどのミネラル類を多く含有する。ふきの花蕾のふきのとうには、カロテン、ビタミンB1、B2が含まれている。食物センイが胃腸の働きを高めて便通を整え、悪玉コレステロールを除去する。カリウムが体内の余分なナトリウムを排出し、食物センイと一緒に協力し、高血圧や動脈硬化に有効に働く。独特の苦み成分には食欲増進、食中毒の予防、消炎作用があり、冬の間に体に溜まった老廃物を排出する働きがある。



マナー・コミュニケーション一口メモ

～敬語の度合い～

春はスタートの季節。再度、言葉づかいについて意識してみましょう。仕事の場面では、公私の区別をつける意味でも敬語は大切です。しかし、正しい敬語を使うことは、非常に難しく、場合によっては相手との距離を遠ざけることもあります。そこで、敬語の度合い＝敬度を意識してコミュニケーションを楽しみましょう。

イライラしない人生のヒント③①

～アンガーマネジメント～

『怒りのタイプ5』

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5【用心堅固タイプ】

<特徴>

用心深く、慎重にじっくり考えて行動します。勝てない勝負はしない策略家でもあります。

誰にでも愛想がいいですが、反面親友を作りにくいタイプです。自己評価が低い傾向があり、悲観的にもなりがち。相手の良いところを見て、自分も心を開き、人間関係を作っていくようにしましょう。

<怒り方の癖>

このタイプの人は、例えば自分よりうまくいっている人に対してや馴れ馴れしく寄ってくる人に対してイラっとくる場合、その怒りの裏には「劣等感」や「猜疑心」というキーワードが隠れているかもしれません。

また自己肯定感が低く、必要以上にオーバーな表現で自分を正当化しようとすると、さらに悲観的な思考癖に拍車がかかるので、正確な表現を心がけましょう。

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



適職広場通信

『謙虚にして驕らず、さらに努力を』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

この4月1日にプログレスとリテールサポートを合併し、新生プログレスとしてスタートをします。

会社設立が平成16年6月なので、14期目を迎えることとなります。思えばいろんな出来事があった13年間でした。設立後、思ったよりも順調に事業を伸ばすことができたこと。リーマンショックがあり、倒産するかもしれないと思ったこと。主力取引先を、製造業からサービス業に一気にシフトしたこと。その時々判断でこれまでを乗り切ってきました。自分で起業した以上、やはり会社には愛着がありますし事業を継続することは、とても大事なことだと思います。ある資料をみると、中小企業が会社設立後10年以上続く確率は6.3%だそうです。会社を継続することがいかに難しいかわかると思います。

誰だって起業当初は、精一杯の努力をすることを誓って始めていると思います。しかし、事業が順調にいくと自分の実力を過信し、仕事以外のことに興味を向け、仕事への情熱が徐々に薄れてしまう。私にも正直そういう時期がありました。

結局、会社がどうなるのかは経営者の考え方がすべてを決めると最近では思っています。

謙虚にして驕らず、さらに努力する…そんな一年にします！

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!!



ワイモバイル倉敷水島
携帯販売スタッフ
渡邊 悠太さん

Q3.なにが一番不安なのか詳しく教えてください。

A. まだ研修中なので、先輩の接客をみているのですが、中には、お客様のクレームも目の渡りにするので、自分は、上手く対応できるのか不安ですね。ただやってみないとわからないので、自信を持って接客できるように頑張ろうと思います。

Q4.携帯やタブレットに詳しいですか？

A. 全く詳しくありません。(苦笑) 未経験でもやる気さえあれば、先輩方が丁寧に教えてくれます。

Q5.研修はどのように行われますか？

A. 研修には凄く力を入れてくれていると思います。2泊3日の泊りがけの研修がありまして、そこには、県外で働いている同じ研修生も来るので、同期の交流や情報交換ができるので、心強い仲間もできます。

Q6.最後に、新しく入社される方に一言お願いします！

A. 後輩が早く来てほしいです！ 全くの未経験でも、接客が好きな方、成長したい方であれば、僕でも頑張ることができます!(^^)! 藏力さんが、早く連れてきてくれる事を期待しています。

はい私も頑張ります!(;▽;)という事で、
興味のある方が居ましたら、
お問い合わせは、こちらまで↓↓↓(∩O∩)
「080-3884-7559」 担当 ゴウリキ

Q1.今回は、携帯販売スタッフとして3月から入社した渡邊悠太さんです!! 志望理由を教えてください。

A. 今まで接客経験が無く、自分自身の成長の為に難しそうな携帯ショップの店員をやってみようと思いました。

Q2.実際に働いてみてどうですか？

A. 正直、自分にできるかまだ不安です。研修期間がしっかりあるので、一人前になるまでは頑張ろうと思います。

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。

- | | | | | |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ・片山 理恵さん(1日) | ・宇田 久枝さん(7日) | ・妹尾 沙織さん(13日) | ・梅崎 由美さん(20日) | ・川越 りささん(25日) |
| ・池上 真由美さん(2日) | ・原田 亜紀さん(7日) | ・丹原 順子さん(13日) | ・上田 有可さん(22日) | ・中山 瞳さん(27日) |
| ・杉村 昌朗さん(2日) | ・森岡 節子さん(8日) | ・井上 貴美子さん(14日) | ・矢部 友明さん(22日) | ・川辺 七海さん(27日) |
| ・藤原 優香さん(3日) | ・富田 幸子さん(9日) | ・菊政 稔さん(15日) | ・三宅 直美さん(23日) | ・畑 凌介さん(28日) |
| ・松原 剛さん(3日) | ・菅 史子さん(9日) | ・小野 純子さん(17日) | ・藤井 拓海さん(23日) | ・上田 倫子さん(28日) |
| ・河村 健之さん(4日) | ・高塚 純加さん(10日) | ・西岡 健一さん(18日) | ・立川 初海さん(23日) | ・藤井 久富美さん(30日) |
| ・島津 強さん(5日) | ・島津 まゆみさん(10日) | ・大久保 直人さん(18日) | ・中村 賢一郎さん(23日) | |
| ・杉本 かおりさん(5日) | ・谷本 真帆さん(11日) | ・石井 菜月さん(19日) | ・磯根 弘巳さん(24日) | |
| ・蔵富 康仁さん(7日) | ・森永 理砂さん(12日) | ・安倉 めぐみさん(20日) | ・太田 友紀さん(25日) | |

皆様、日々の業務お疲れ様です。
ついに、国際野球トーナメントWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)が開催されました。日の丸を背負って重いプレッシャーのなか、世界を相手にする侍ジャパンを観戦していると、つい熱くなり、逆転とかしちゃったときは、興奮して雄叫びをあげてしまいます。
そして、怖いことに必ずお菓子を食べながら観戦しています。あんなにダイエットをする!と決めたのに、本当にもう自分が怖いです。気が付いたらお菓子がもうありません。一番好きなの「おにぎりせんべい」です。
ちなみにこれもすごく余談ですけどハッピーターンに「わさび」塗っても辛くないんですよ(^^) / わさび塗る必要は全く無いですけどネ。試してみてください(^^)
余談はさておき、彼らのお仕事というのは、「野球」ですよ。その「野球」というお仕事は、子供たちに勇気と感動を与えています。職種が全く違うかもしれませんが、私たちの仕事も、人に何かを与えるもので無ければなりません。それが、喜びであり、感動であり、世の為である。と、神様みたいなことを言っておりますが、WBCで戦う侍ジャパンを観ていると自分も彼らのように、感動を与える人になりたいと思ってしまう。
でも、仕事に対してそこまでの意識を持つてできる人は、なかなか居ませんよね。彼らは、大好きな野球をしてお金を貰っているのだから良いよねと思うかもしれない。高校野球をしていた私からすれば、よくわかります。楽しいことばかりではありません。日々努力をして、練習を積み重ね、ましてや国際大会となると国民の期待を背負う。そこで結果が出なければ生き残れない世界で、頑張っているプロ野球選手は尊敬します。皆が皆、好きな仕事に就けているわけでは無いと思います。私も仕事するのは好きじゃありません。楽しんで稼ぎたいです。
けれど、何かを背負っていたり、何かの為に働くという事では、みんなも侍ジャパンになれるのではないかと。そう思った今日この頃です。
なんか大袈裟でスママセン。頑張れ日本! 頑張れ俺!