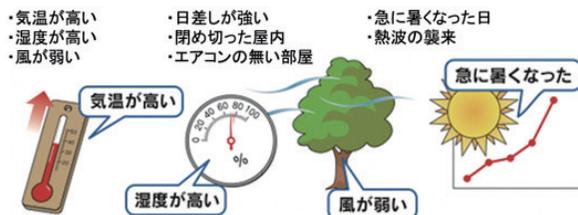


～身体の健康～

まだ四月ですが、既に熱中症を心配するニュースも流れています。今の時期は身体が暑さに慣れていないため余計に危険なので注意が必要です。症状としては、めまい、筋肉痛、こむら返り、部分的な筋肉の痙攣、頭痛、吐き気・嘔吐、全身倦怠感、集中力や判断力の低下、意識障害、体温が高いなど様々です。おかしいと感じたらすぐに対策を！
まず涼しい場所へ移動する→衣服を脱がせて体温を下げる(足を高くして寝かせ・首すじ、脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスバックで冷やす)→水分や塩分を補給する(重症の場合は、処置をしながら、救急車を手配)こうなる前に経口補水液(水分と塩分を同時に摂れるドリンク)や飴などを意識的に摂取するようにしましょう。喉は乾いたと感じる前に飲むことが大切です。梅干し・スイカ・スポーツドリンク・麦茶・豚肉など対策に良い物はカリウム・ミネラル・塩分を含むものですが、偏ったものを摂り過ぎるのは逆効果です。バランスよく摂取してください。外出時なら麦茶と梅干の組み合わせくらいが良さそうですね。



♪そら豆の栄養・効果♪

たんぱく質とでんぷんが主成分。ビタミン類では特にビタミンB1、B2、C。カロテンも多く、カルシウム、カリウム、リンなどのミネラル類、食物センイを含んでいる。皮にはアミノ酸のチロシンが含まれている。ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーにかえる働きがあるので、疲労感や倦怠感、食欲不振を和らげる働きがある。ビタミンB2は成長を促すホルモンといわれ細胞の再生を助ける。カリウムはナトリウムを排出し利尿効果があり、チロシンと一緒に高血圧に有効。チロシンは脳の伝達物質の原料で、頭の回転をよくする働きがある。食物センイが血中コレステロールを減らして血糖値の安定を図る。



イライラしない人生のヒント③

～アンガーマネジメント～

『怒りのタイプ6』

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」の特徴を解説する最終回です。

タイプ6【天真爛漫タイプ】

<特徴>

思ったことをすぐに言う、行動するなど、自己主張を素直にするタイプ。アイデアも豊富で率直に自分の意見を言うことができるので、強いリーダーシップを発揮することができます。その反面、相手の感情を考慮するのは苦手。自己主張が過ぎると独裁的になりがちなので気を付けましょう。

<怒り方の癖>

このタイプの人は、自分の意見が通らなったり、思い通りにならない人がいると、ストレスを感じます。大声で無理やり従わせようとし、トラブルになることも。口ぐせは「私はこう思う」「言いたいことがあるなら言わなきゃわからない」「そんなのおかしい」「ちゃんとやったとおりにして」など。発言や行動をする前に、それを言ったり、したりすることで、周囲にどのような影響があるのか、一旦立ち止まって考える習慣をつけましょう。時には「黙っている」「譲る」という選択もありますよ。

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



Vol.35

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『ベクトルを合わせる』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

桜の時期も過ぎ、過ごしやすい季節となってきました。

4月1日に会社を合併し、プログレスとしての新しい年度に入りました。今期もちょっと高め目標を設定し、達成のために心機一転頑張ろうと思っているところです。

さて、4月12日に経営方針発表会を開催しました。今期は、こういう方針で会社を運営します…ということを社員に話しました。

今年のテーマは『ベクトルを合わせる』ということです。会社としては少しずつではありますが、成長してきている実感はあります。ただし、売上が上がることと会社を良くすることは別の問題であり、中身が伴わない成長はただ単に膨張しているだけです。

売上ありきではなく、会社が、社員が成長することによってその成長の速度に合わせて売上も上がっていくことが理想だと思います。

ただ、会社はいろんな人の集まりであり、育った環境や価値観もバラバラなため、同じ会社で仕事をする以上、こういう考え方で仕事をしましょう!というベクトルを合わせることがとても大切なことであり、とても難しいことです。そのために日々奮闘しているといっても過言ではないと思います。まだまだ、まとまりのある会社とは言えないかもしれませんが、いずれそんな会社になりたいと思います。

それでは『今日も笑顔で!』

スタッフの皆様。お疲れ様です。
私、今回で6回目のコラム担当になりますが、調べてみると1回目を担当したのが約3年前でした。その時に比べるとずいぶん周りの状況も変わり、過ぎ去る時の早さにしんみりです。3年前の自分と今の自分。少しは成長したのかな？と考えてみましたが、むしろ退化してるような・・・中身も外身も。

大きく変わったと言えば、うちの会社も社員が増え、こんな僕にも後輩ができました。最近では行動を共にすることも多く、非常に良い刺激になっています。

その内の1人は、業界未経験で今まで営業経験も無うちに来たので、する事なす事ヒヤヒヤしながら見てますが、度胸があって良い子です。物怖じせず向かっていく姿勢は見習うべき点だと思っています。

まだ若いですし、今後どれだけ成長していくのか。伸びしろを思うと羨ましいですね。ただ、自分も感心するだけではなく成長し続けないと。今一度、自分を戒めないダメですね。「小善は大悪に似たり、大善は非情に似たり」良いパイセンになれるよう頑張ります。

ちなみに松崎、この意味わかる？

→「はい！よくわかりません！」

・・・元気があってよしい。

河村 健之

マナー・コミュニケーション一口メモ ～誰もがわかる言葉づかい～

質問です。次の言葉の意味はわかりますか？

- ①豆腐メンタル ②神ってる ③ディスる ④秒で
⑤意識高い系

なんとなくイメージがわくものもありますが、不思議な言葉です。仲間内では共通言語でも、一般的にはどうでしょう。難しい言葉や敬語を正しく使うことも、流行り言葉を使うことも、場面や相手に応じて使いわける事が大切。それも一つのマナーです。

- 答え ①精神面が非常に弱いこと
②神懸っているに近いニュアンスで使われる
③批判する、disrespectの略
④すぐに
⑤実際は大して凄くもないのに
自分をすごく見せようとしている人のこと

Q3.介護の仕事で一番難しいことってなんですか？

A. 介護度の高い方(寝たきり)は、基本的に意思疎通ができないんです。意思表示ができない利用者さんとコミュニケーションを取ることが一番難しいです。食事介助をするとき、先輩職員さんはすごく簡単そうにしていたのですが、実際に自分がしてみると全然違いました。笑

Q4.介護の仕事で一番嬉しいことってなんですか？

A. ありきたりですけど、やっぱり「ありがとう」って言ってもらったときです。嬉しいですね。
僕のいる施設は、ヨガや空手のリハビリがあるので、少しでも動ける利用者さんと一緒に参加していて、すごく楽しいです。

Q5.今後の目標ってありますか？

A. 今は、紹介予定派遣でお仕事をさせていただいていますが、来月からは正社員として頑張ります。
僕の働いている特別養護老人ホームは、介護度の高い方ばかりいるので未経験の自分には無理かなと思っていました。時には厳しく言われることもありますが、先輩職員さんが丁寧に教えてくれるので、専門的な知識や技術を少しずつ身に付けて「介護福祉士」を取得したいです。
まだまだ未熟なので、なかなか余裕を持ってお仕事が出来ていないのですが、利用者さんの気持ちに寄り添った介護を心掛けたいです。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



特別養護老人ホームくらしき
スタッフ
桐野 悠真さん

Q1.今までどんなお仕事をされていましたか？

A. 居酒屋(和風・創作)で調理の仕事を長くしていました。調理師免許も持っています(*^^)v

Q2.なぜ介護の仕事を選んだのですか？

A. 幼い頃、祖母の介護をしてくださる職員さんの親切な対応に憧れて、いずれは介護の仕事に携わりたいという気持ちを持っていました。
職員さんが話しかけると祖母も笑っていて、こんな仕事もあるんだなあと思い、今年の4月から介護の仕事を始めています。

5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。

- | | | | | |
|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| ・亀井 聖子さん(1日) | ・廣瀬 香織さん(10日) | ・吉野 誠さん(16日) | ・石野 由美子さん(22日) | ・金澤 久美子さん(26日) |
| ・篠原 紀霞さん(4日) | ・佐々木 優花さん(10日) | ・服部 真理子さん(16日) | ・成美 香織さん(24日) | ・中村 和美(27日) |
| ・篠原 幸美さん(5日) | ・河野 真由さん(11日) | ・山下 裕子さん(17日) | ・多々納 飛鳥さん(24日) | ・佐藤 香織(28日) |
| ・井上 京子さん(6日) | ・齋藤 正輝さん(12日) | ・岡本 彩香さん(18日) | ・三原 耕一さん(24日) | ・西 久美子(28日) |
| ・田中 耕平さん(9日) | ・木曾 麗羅さん(12日) | ・上田 小百合さん(19日) | ・市山 久美子さん(24日) | |
| ・竹並 結真さん(9日) | ・山本 都代さん(14日) | ・情 広和さん(20日) | ・細川 裕史さん(25日) | |
| ・梶岡 秀行さん(9日) | ・岸本 栄子さん(14日) | ・三宅 友美さん(20日) | ・田邊 遥人さん(26日) | |
| ・村井 葉子さん(9日) | ・江見 益美さん(15日) | ・山本 美樹さん(21日) | ・川野 沙織さん(26日) | |