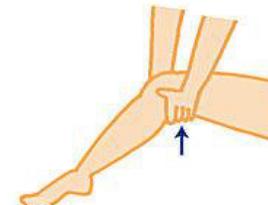


～身体の健康～

夏バテ予防に良いのは、バランスの良い食事と睡眠と運動です。暑い今こそクーラーの部屋に閉じこもらず、汗をかくことが大切ですよ。そして、水分補給が大切です。意識的にお水は飲んでいるけど、沢山飲めないという方も多いでしょう。そんな方は朝起きた時、寝る前、朝昼晩の食事の前後、これだけでも8杯(1杯約200ml)とすると1600ml)飲んだことになります。

また、浮腫みを感じやすいのも今の時期です。クーラーで冷えたり、冷たい物を食べたり、汗をかかない生活をしていると浮腫みます。そんな時は、お風呂に浸かりながら簡単な脚リンパマッサージがお勧めです。足には毒素が溜まりやすいので、なるべく毎日行ってくださいね。基本は下から上に刺激を送ります。

1.足首を後ろからつかむようにして、膝の裏側に向かってさすっていきます。



片手ずつ交互に5~6回行います。

2.膝裏のくぼみを、指で押すようにしてマッサージをします。指を強く押し当てながら、ひざにむかって指を引き上げる

3.親指以外の指が太ももの裏側にくるようにし、両手で太ももをつかむようにして膝裏から太ももの付け根に向かってさすっていきます。

膝の裏から、脚の付け根にむかって、リンパを流すようなイメージで行いましょう。

マッサージが終わったらお水を一杯飲んで老廃物を流してくださいね。

♪すいか(西瓜)の栄養・効果♪

水分が90%以上で、果汁は糖質やアミノ酸のシトリンが含まれている。赤色はカルチノイドのリコピン。カリウムを含有。水分が多くアミノ酸やカリウムは利尿作用が高いので、むくみや腎臓に有効。高血圧予防や二日酔いにも効果がある。リコピンがガンや老化を予防する。過酸化脂質の生成を抑えるグルタチオンが白内障予防に効果がある。



イライラしない人生のヒント③⁵

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その3～】

前回からの続き、「悪い叱り方」を考えてみましょう。

＜悪い叱り方2～人格を否定する～＞

「いつもシャツがヨレヨレでだらしがないんだから!」「こんなこともできないなんて頭悪いんじゃないのか?」と、ついイラッときてこんな叱り方をしていませんか?しかし、性格、人格や能力などを叱ることはNGです。叱ってよいのは「行動、行為、ふるまいや結果」です。「シャツがヨレヨレだ」ということは叱ってOKですが、「だらしがない」と責めると、相手は不當に攻撃されたと思い受け入れません。特に職場では、しつけをすることが叱る目的ではありません。叱るのは、正しい行動をしてもらうこと、問題のある行動ならば直してもらうことが目的なのです。「指導」と「しつけ」を混同せず、叱る前には「行動、行為、ふるまい、結果」を叱ろうとしているのか確認しましょう。その際に「それは事実なのか?」と自分に問いかけてみてください。私たちは「事実」と「思い込み」を混同しがちです。例えば「できない」は事実ですが「頭が悪い」は思い込みです。また「みんな、常識、ふつう、当たり前」などの言葉を使っていないかも確認してみましょう。「みんなそうしている」「そんなこと常識だ」と言われると「みんなじゃない」「どこの常識だ?」と反論したくなります。叱るときは「事実」のみ叱る、ということを肝に銘じておきましょう。

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 北長瀬駅前ビル3階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208

Vol.38



お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

『成和塾世界大会』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

相変わらず暑い日が続いますが夏バテしないよう体調管理に気を付けてましょう!

さて、7月の19~20日にかけて『盛和塾世界大会』が横浜にて開催されました。盛和塾とは、『京セラ』や『KDDI』を自ら創業し大企業に育て上げ、経営破綻した『日本航空』の再建を成し遂げた稻盛和夫氏を塾長とする世界的な経営の勉強をする塾のことです。私は入塾して丸2年、今年で3度目の世界大会の参加となりました。日本だけでなく海外からも塾生を含め、4,800名が一堂に会した2日間で、2日目の最後に、稻盛塾長の講和で締めくされました。盛和塾の始まりは、34年前に京都の経営者が稻盛氏に『経営を教えてほしい』と依頼したことがスタートで、いつの間にかその勉強会が日本全国に広がり、今では世界にも広がっています。

稻盛氏は、経営の戦略・戦術などではなく、経営者の心の持ち方や考え方…つまり『哲学』を昔から一貫して教えておられます。日本の企業数の99%を占め、60%以上の人人が働く中小企業の経営が良くなることで、そこで働く従業員の幸せと地域社会の貢献になるのであればと、ボランティアでずっと活動を続けておられます。自分のためなく『世のため人のため』に、85歳になてもなお、精力的に活動されている姿は、塾生に感動を与えます。その教えに恥じないような会社にしていきたいと思います。

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

社員コラム

働いている
スタッフに突撃
インタビュー!!



両備ストアカンパニー
リョーブラッツ藤田店
食品レジ
中濱 恵子さん

Q1.いつも明るく、接客対応しております中濱さんですが、仕事をする上で心掛けている事などありますか？

A.言葉で言い表しづらいですが、お客様の様子や態度、表情などを確認しながら接客にあたってます。急いでおられるお客様は、早めに商品を打つ事を重視するなど、お客様が何を求められているかを感じるように心掛けています！

Q2.こういう仕事ならではの苦労はどういった事がありますか？

A.色々ありますのでキリがありませんが…(笑)、ならではとはちょっと違うかもしれません、一対お客様多数なので、それぞれお客様が話してくださった何気ない会話を、次回来店された時に会話できるように、内容をなるべく覚えておく事が大切です。似た人と話がごっちゃにならないように…。

Q3.サービス業やスーパーの仕事あるあるは？

A.袋いらないって言われたので、ポイントつけたりだと相応の対応をした後に、お米入れる袋をくださいだとか…よくあります(笑)。あと、このお店のあるあるになっちゃいますが、たまるんカードというお店で使えるポイントカードがあるんですが、ローソンなどで使えるPontaカードと間違って出されるお客様が多数おられます(^^;)

Q4.仕事をしていて嬉しかった事は？

A.この仕事では多い出来事だと思いますが、やはりお客様から褒められる事が嬉しいですね。他のレジ並ばれていたお客様が自分の列に並び直してくれたり、「ありがとう！」と直接言われると嬉しくなっちゃいます。またテナントさんから、私（中濱さん）を「お店の正社員の方だと思っていた」と言われた時は、何気に嬉しかったですね！

Q5.よく聞いたら質問なんですが、お店のおすすめ商品は？

A.惣菜でおいしかったのは、さきいかの天ぷらです!! 出来たてもサクサクでおいしいですが、元の素材がさきいかなので冷めてもおいしいです。お酒にも合うと思います！

Q6.最後に今後チャレンジしたい事、やりたい事を教えてください！

A.両備ストアがやっている、チェック（レジ）ライセンスの2級取得にチャレンジしたいです!!

8月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さん「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。

・山根 美希さん(1日)
・廣野 隆之さん(2日)
・内田 智子さん(5日)
・岡崎 悠真さん(6日)
・船元 由香里さん(7日)
・藤原 巧海さん(7日)

・森 朗さん(8日)
・平井 陽子さん(8日)
・智片 啓友さん(10日)
・服部 美帆さん(11日)
・湯浅 知香さん(11日)
・小林 栄美さん(11日)

・藤川 幸恵さん(11日)
・黒川 太一さん(12日)
・光畑 奈美さん(12日)
・田中 真由美さん(14日)
・須田 朋輝さん(18日)
・河上 真也さん(19日)

・赤坂 香聞さん(20日)
・米村 章さん(21日)
・三宅 絵梨さん(21日)
・杉 尚さん(23日)
・川崎 美代子さん(23日)
・田畠 奈津美さん(23日)

・渡邊 悠太さん(25日)
・藤本 亜紀子さん(25日)
・高橋 秀明さん(27日)
・小川 茉以さん(28日)
・袖本 美紀さん(29日)

社員コラム

皆さん、毎日の業務お疲れ様です。
初コラムを書かせていただきます松崎と申します。
何を書いていいかさっぱりわかりませんし、こういうのは最強に苦手ではございますが頑張って書いていこうと思います！(笑)
さて、7月に入り暑さも本格的になってきました。
夏といえば、いろんな行事がありますね！
花火、プール、海！！
僕は海に行きたいんですけど太りすぎて、
ここ何年も行ってません(-_-)
行けません(-_-)
痩せれません(-_-)
でも、なんて言ったってやっぱり夏といえば高校野球！
たまに球場に見に行ったり甲子園をテレビで見たりするのですが、こんな暑い中よくするな～と思います。
僕も高校球児だったのですが、高校野球って本当に厳しんです。。。
練習も厳しいし、上下関係も。
まるで軍隊です。(笑)
厳しさを知っている分、高校球児には「最後の夏頑張れ！！」と応援してしまいます。
僕も高校球児に負けないくらい、また高校球児だった時の厳しかった経験を糧に、仕事でフルスイングしていきます！

松崎 駿

マナー・コミュニケーションメモ

～わかりやすい説明～

前置きが長く、要点が不明、結論が最後の最後まで聞かないとわからない説明は、聞き手には、ストレスがたまります。PREP法という手段を使ってみましょう。

POINT=ポイント、結論

REASON=理由

EXAMPLE=事例、具体例

POINT=ポイント、結論を繰り返す

先に結論を出すことで、相手に自分が話すテーマを即座に認識してもらえます。

続けて、その理由と具体例をしっかり説明し、最後に再び結論で念押しすることで、理解が深まります。