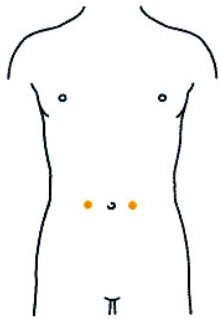


～季節の変わり目は体調管理が大切～

夏の副交感神経優位から秋・冬の交感神経優位になっていく時期は、体力がしっかりしていないと朝晩の冷えで体調が崩れやすくなりますので気を付けましょう。この時期はお腹を冷やさないことが大切です。寝冷えしないこと、ネギ、生姜、ニンニク、ニラなど体を温める物を積極的に取るのが良いです。食生活をだんだんと温める物にシフトしていくこと(旬の物を食べるのが基本的に良いとされます)、湯船につかること、睡眠をしっかりをとることを意識してみてください。

また自律神経の乱れやすい時期ですので、ウォーキングなどで体を整えるのがお勧めです。1日1万歩が理想的ですが、無理のない速さでゆったりとした気持ちでされるのがいいです。

秋はお腹に気を付けてほしいので天枢(てんすう)のツボを紹介します。おへそから指幅3本分ほど外側の左右に有り、消化器の働きに深い関係を持っていておなかの調子を整えてくれるツボです。



♪ マグロの健康効果 ♪

マグロの赤身には、タンパク質が豊富で栄養素が集中している。

さらに、マグロの血合い部分にはコレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮することで話題のタウリン、血



行をよくする作用があり、美肌作り・肩こり・腰痛に効果があるビタミンE、貧血の予防に効果的に作用する鉄が多く含まれている。

トロには脂質が多く含まれ、動脈硬化を防ぐEPAやビタミンA・D・Eが赤身よりも多く含まれている。

学習・記憶能力の向上や認知症に予防にもなる効果があるDHAの含有量は魚の中でもトップである。

これらEPAやDHAなどの脂肪酸は動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防効果があると言われている。

Monthly Photo

今回は、ぜひ皆さんに読んでほしい本をご紹介します。『社員コラム』を担当してくれた寝起き顔の杉さんが持っているのが『7つの習慣』です。



『世界中で成功者が最も影響を受けた本』としてあげられるベストセラーです。もちろん仕事に活かすこともできますが、自分の人生を充実させるのに役立つ本だと思います。原本は分厚い本ですが、これはマンガなので読みやすいですし理解しやすいと思います。皆さんが思い描く成功者とこの本に描かれている成功者の定義は違うかもしれませんよ・・・！

できごと

[ART SETOUCHI 2014 秋] はじまる!

瀬戸内国際芸術祭の会期外にも島々の魅力を体感してもらう「ART SETOUCHI 2014 秋」が、9月7日から11月16日まで行われます。

継続展示の98作品を土日・祝日を中心に公開するほか、10会場で計20のイベントが用意されています。

イベントは直島、豊島、女木島、男木島、大島、小豆島、沙弥島、本島、伊吹島、宇野で開催されます。

芸術の秋、秋風・海風を感じながら、お休みの日はアートと自然でリラックスもいいですね。



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2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2階
tel:086-805-1105 fax:086-280-2208

適職広場通信Vol.4 2014年9月発行

Vol.4

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『目的を持って始める』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

『7つの習慣』という本を読んだことがありますか? Monthly Photoのコーナーでそのマンガ版を紹介しています。その中の第二の習慣が『目的を持って始める』です。会社を設立して11年になりますが、ウチの会社の目的ってなんだ?

10年先の会社がどうなっているか?…想像するのは難しいですね。

でも、「2~3年後ぐらいにはこんな感じになりたい」という想いはあります。

「このくらいの売上になっていて、利益はこのくらいは出したい」という自分のイメージです。イメージが明確になっていないことが成就するわけじゃないですね!

でも、会社としての使命(存在意義)を考えたら売上・利益を追求することだけでは、寂しいとも思います。会社を継続するためには、売上・利益は当然必要ですが、もっと違う目的が会社にはあってしかるべきだと思います。それが、経営理念でありビジョンです。数字はそれを実現させるための手段です。

当社にも、多くの方が仕事を求めて面接に来られます。その方々に適した仕事をご紹介できること。そしてその方々が仕事を通じて喜んでもらうことが目的のひとつです。サービス業や工場に限らず、生活の手段としての仕事だけでなく、周りの先輩や仲間、お手伝いをする営業担当が協力し合いながら、良い職場を創るために喜んで働く。そんな取引先がたくさんある会社になることが、もっと長いスパンでの目的のひとつです。

それでは、『今日も笑顔で・・・!』

代表取締役 山崎 智裕

天満屋ストア様の担当をしています杉です。

私がこの仕事をしていて、喜びを感じる時は、店舗の方々からスタッフ皆様の評判を聞いたときでございます。レジ接客でお客様の満足を得られる様なサービスを提供する。
スタッフ同士が協力し合いながら業務をこなす。管理者は、全体をまとめ、新人の研修を担当する。それぞれ発揮されている力は違うけども、それが店舗様からのよくやってきている、助かっている・・・
といった声で返って来たときに、我がことの様に嬉しく感じます。
スタッフ皆様が、その力を遺憾無く発揮できるよう、私も更に働きやすい職場環境を維持、提供しなければと奮い立たせられます。

これからも最高のサービスが提供できるよう邁進して参りましょう。

杉 尚

マナー・コミュニケーション一口メモ ～感じのよい接客トーク「クッション言葉」～

相手ががっかりしたり、気分を害するようなことを言わなければならない時やお願いごとの際にいきなり話を持出すのは、賢明ではありません。
衝撃を少しでも和らげるためのクッションの役目を果たしてくれる言葉を用います。
どんなクッション言葉が思い浮かびますか？
たくさん知っているのとっさに使えて便利ですね。

一例)

- ・恐れ入りますが
- ・失礼ですが
- ・お差しつかえなければ
- ・お手数をおかけしますが
- ・ご面倒ですが
- ・まことに申し訳ございませんが
- ・せっかくですが
- ・私でよろしければ
- ・あいにく
- など

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



天満屋ハピータウン 岡北店
藤元 亮一さん

Q4.大変だったことは?

A. 今年の5月・6月に退職者が何人かいて、シフトを埋めるのにとでも苦労しました。どうしても埋まらないときは、自分の休みを犠牲にしてなんとか埋めましたけど・・・。
でもそんなときに、協力を惜しまないスタッフが居てくれて何とか乗り切ることができました。

Q5.会社への要望があれば?

A. イベントをやってほしいと思います。例えばボーリング大会とか、飲み会とか、花見とか!
レジを空けるわけにはいかないの、時間的な制約はありますけど・・・。

Q6.仕事上での目標はありますか?

A. 全台委託のモデル店舗にしたいと思ってます。みんなが楽しそうに笑顔で働いていて、活気のある職場になる。そして、その現場をテレビ局が取材に来てくれる・・・そんな現場に出来たらいいな～と思ってます。

Q7.嬉しかったことは?

A. あるスタッフに、『藤元さんのおかげで仕事を続けることができました!』と言われたことが一番うれしかったです。

Q7.最後に一言!

A. 27歳独身、『彼女を募集中です!』

Q1.入社はいつですか?

A. 平成24年11月なので、もうすぐ2年になります。

Q2.入社のはじめは?

A. 『派遣で働く』ことに対して抵抗があったのですが、レジの仕事としては時給が良かったので応募しました。ただ、あまり長く続けるつもりはなかったのですが、やってみると結構楽しいこともあって今日に至ってます。
今ではスキニングのスピードや、接客時の元気さには、自信を持っています。

Q3.仕事の内容を教えてください。

A. 勤務している天満屋ハピータウン岡北店では、全レジを当社で運営しています。
もともとはレジスタッフとして働いていたのですが、今年の3月ぐらいからレジ業務以外に、スタッフのシフト調整や、新人の研修なども担当させてもらうようになりました。
シフト調整や新人研修は、やったことがなかったので最初は戸惑いましたが、面倒見の良い先輩に指導を受けながら、今ではだいぶ慣れてきたように思います。
ただ、人を教えることは実際にやってみると『自分の想いを伝える』ことが非常に難しいことがよくわかりました。

10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。

- | | | | | |
|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------|
| ・坂東 大輔さん(2日) | ・石原 直幸さん(4日) | ・長野 仁美さん(15日) | ・高木 珠樹さん(23日) | ・西崎 恵理子さん(30日) |
| ・吉本 道規さん(2日) | ・湯浅 裕子さん(8日) | ・松成 勝美さん(19日) | ・松浦 愛子さん(26日) | ・友森 純子さん(30日) |
| ・塚本 和子さん(2日) | ・青木 沙也加さん(8日) | ・森谷 朋子さん(19日) | ・大濱 美幸さん(26日) | ・妹尾 まゆみさん(31日) |
| ・山内 智也さん(2日) | ・伊藤 勝さん(13日) | ・西田 竜也さん(21日) | ・北條 理奈さん(27日) | |
| ・坂根 典子さん(3日) | ・竹内 久美子さん(14日) | ・岩崎 佑城さん(22日) | ・松岡 麗さん(27日) | |