

～季節の変わり目は体調管理が大切～

秋冬の季節へ入り、風邪ひきや目眩がするなどという人が多いですね。夏と同じように冷たい物を摂ってませんか？これはそろそろやめましょう…。

気温も体温も下がり免疫が落ちてしまい、そのため体調不良になり易くなるのです。秋に炭水化物が美味しく感じるのは身体が冬への蓄えを本能的にしているからです。その分やはり運動が必要ですね！手軽な運動としてのストレッチは身体を痩せ体質にもしてくれますし、怪我予防や疲れにくくしてくれる効果もあるうえ、ストレス軽減にも役立ちますよ。

痩せ体質を作るには褐色脂肪が集中している肩甲骨を動かすのが1番！簡単ストレッチを紹介します。

両手を首の横に乗せ

①肘を前につき出す

【両肘がくっつくような意識】

②そのまま次は上にあげる

【首の横の手は動いてもよい】

③肘を横に開く

④肘を後ろにひく

【肩甲骨がきゅっと寄るのを意識】



♪ごぼうの健康効果♪

ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表格！水溶性食物繊維のイヌリン、不溶性食物繊維のヘミセルロース、リグニンなどを豊富に含んでいます。これらごぼうに含まれる食物繊維は、消化吸収されずにお腹の中を通過するため、胃や腸をきれいに掃除し便秘を改善、大腸ガンの予防になり、同時に悪玉の腸内細菌の繁殖を防ぎます。



また、ヘミセルロースやリグニンなどの不溶性食物繊維は、肉や米の数十倍の水分を吸収して便通を促します。さらに微量成分であるリグニンは、ガンの発生を抑制する作用があるといわれ、イヌリンは腎機能を高め、利尿作用もあります。水溶性食物繊維には悪玉コレステロールを排出する働きや、血糖が急激に上昇するのを防ぐ働きもあるため、動脈硬化や糖尿病の予防に役立ちます。中国では昔から、解熱・解毒・セキを鎮める薬として使われていたそうです。

イライラしない人生のヒント

～アンガーマネジメント～



皆さん、こんにちは。

日本アンガーマネジメント協会中国・四国支部長の川上陽子です。

皆さんはイライラすることありませんか？職場で、家庭で、社会でストレスフルな毎を送る私たちの周りには、イライラであふれているといっても過言ではありません。イライラを自分でコントロールできるとしたら、楽しい人生だと思いませんか？

今月から、怒りの感情をコントロールする術～アンガーマネジメント～をシリーズでご紹介していきます。一緒にイライラしない人生を手に入れましょう！

『アンガーマネジメントとは？』

アンガーマネジメントは、「アンガー」＝「怒り」を、「マネジメント」＝「配分する」と訳します。「怒りを配分する」。ちょっと面白い日本語ですね。決して「怒らなくなること」を目指すわけではありません。怒ることはしっかり怒り、怒らなくてもいいことは怒らない、つまり、「怒ること」と「怒らないこと」をしっかりと区別できる自分になることです。

また、アンガーマネジメントは精神論ではありません。1970年代にアメリカで生まれた感情理解教育のプログラムです。誰にでもできるテクニックの使い方を日常のよくある場面の中で紹介していきますね。お楽しみに♪



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

Vol.5

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『創意工夫が大事!』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

だいぶ過ごしやすい気候になってきました。スポーツ・読書・食欲の秋をエンジョイしたいですね。もちろん仕事も…！

先日、とある友人の会社経営者を招いて勉強会を開催しました。ネット通販等で事業を行っている人なのですが、発想がすごく豊かなんです。そして、他人と同じことをするのが大嫌いな人です。

派遣業のことについては、当然私たちのほうが詳しいのですが、業界は違えども、ヒントになる考え方を勉強させてもらいました。

私を始め営業マンも、長い間どっぷりとこの業界に浸かっていますので、私たちの考えている『派遣会社とは!』という常識が果たして正しいのか…？

これから先、長い間事業を継続していくためには、皆さん(社会)から必要とされる会社であることが大切なのは、当たり前のことです。

でもそのためには、まだまだやらないといけないことがたくさんあって、いままでのやり方を変える、もしくは少し工夫を加える必要があるんだと思います。変わる必要性を訴えながら、変わっていない自分が居ました。

知識、経験もちろん必要ですが、知恵を働かすことがいかに大切か…！創意工夫が大事ですね！

言われなくても当たり前のことなんですけど…。

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!!



ハローズ 丸亀中府店
長野 仁美さん

Q1.入社はいつですか?

A. 平成23年11月で、もうすぐ4年になります。

Q2.入社のはじめの動機は?

A. 仕事を探していた時に、ハローズ新店舗のオープニングスタッフ募集の広告を見てレジ経験もあり新しい店も魅力だったので、応募しました。オープン1ヶ月で辞めるつもりだったのですが、いつのまにか4年目に突入です。

Q3.仕事の内容を教えてください。

A. レジ業務及び、新店舗の新人研修ですが、他店舗の応援に行く事もあります。

Q4.大変だったことは?

A. 新店舗オープンの時、研修時間がなくシフトに入りながら新人研修をしたときです。オープンの忙しい中、研修の計画をたてて教育するのは本当に大変だったし、バタバタして研修生にも申し訳なかったです。

Q5.逆に嬉しかった事は?

A. 研修をしていてレジの仕事や接客をするのも初めての人が慣れない中、悩みながら一人立ちして、笑顔で接客してるのを見ると本当に嬉しいです。自分も研修する度に発見する事や反省も多くあり勉強になります。

Q6.最後に一言!

A. すぐ辞めるつもりが早くも4年目!!
色々あっても乗り越えられたのは、田鍋部長、トレーナーの先輩方!!今まで一緒に働いたスタッフの皆さんの助けがあったからです。
本当に感謝しています。ありがとうございます。
これからも助けを借りつつ自分も人を助けれる立場になりたいです。

取材後記

長野さんは高松市在住なのですが、いろんな店舗立上げの際に、トレーナーとしてお手伝いいただいております。ハローズ様の徳島県初出店の鳴門店オープンの際にはレオパレスに住み込みながら、サブトレーナーの松岡麗さんとともに立上げを成功させてくれました。研修場所が倉庫みたいところで大変でしたよね…(笑)
これからも、無理なお願いをしますがよろしく願います。(山崎談)

スーパーの営業・現場管理をしています米村です。
各現場の勤務に就いている皆様方、日頃の勤務お疲れ様です。
今回の社員コラムは、ある言葉をご紹介します。

「無知は人生に壁をつくる。」
聞いたことがある方もいるかもしれませんね。解釈の仕様も様々だと思います。

この言葉で知って頂きたいのは、学問なり知識を勉強しないとダメって言っている訳ではないのです。

自分がいかに無知な人間かというのを気づくのが大事。という事が本質なのです。

知識や経験に驕って勤務に就き、または新人の教育をしていませんか?自分の価値観で他人を色メガネで見えていませんか?

謙虚さを忘れ、物事に取り組んでいると、いつかしっぺ返しを受ける事でしょう。

自信を持って行動する事は大事です。が、併せて謙虚な心も併せ持ちたいものです。

今回の言葉を頭の引き出しに入れて勤務に就いて頂けたら、職場環境も人間関係も、良好に働いていくことかと思えます。

米村 章

マナー・コミュニケーション一口メモ

～「すみません」を多用しない～

日常生活の様々な場面で「すみません」という言葉を使っていますか?例えば人に何かをしてもらった時など。

間違っていないのですが、感謝の気持ちを伝えるにはこの場合、「ありがとう」という言葉の方が相手に気持ちが伝わると思いませんか?「すみません」はいろいろな場面で使える便利な言葉ですが、本当の気持ちを伝えるには、それぞれにふさわしい言葉があると思います。

こんな時、「すみません」を使っていますか?
(一例)●お店に入って誰もいない時
→「ごめんください」「いらっしゃいますか?」
●軽いお詫びの気持ちを伝える時
→「ごめんなさい」「申し訳ございません」
●気遣いに対し恐縮する時
→「恐れ入ります」
●贈り物や配慮をしてもらった時
→「ありがとう」

その時にふさわしい言葉を選んで正しく気持ちを伝えたいですね。

11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。

・平田 ありささん(3日)
・黒河 育子さん(7日)
・富田 圭子さん(7日)
・井上 結さん(12日)
・妹尾 雪美さん(13日)

・山本 朋美さん(13日)
・笠間 聖矢さん(14日)
・青木 伴之さん(16日)
・井上 雄貴さん(17日)
・渡久地 しのぶさん(18日)

・越智 郁さん(19日)
・佐藤 明基さん(20日)
・貝原 大介さん(21日)
・野瀬 行洋さん(22日)
・青井 陽哉さん(24日)

・小林 亮裕さん(25日)
・久保 佐和子さん(27日)
・花田 義さん(28日)