

忘年会シーズン、胃腸が疲れ気味の方も増えているのでは？

胃腸を労わる一番簡単な方法…それは…咀嚼！そして、食事中に水分を摂りすぎないことが大切！現代人は咀嚼が減り、顎も未発達な人が増えています。咀嚼しなかったら唾液が出ません。そして、水分で流し込むという悪循環…。食事中飲み物を飲むと胃酸が薄くなり、悪い菌を殺せなくなります。逆に…水分に頼らず、噛む回数を増やせば唾液がシッカリ出て消化吸収を助け胃腸への負担が軽くなります。咀嚼を増やすこと＝固い物を食べることを少し心がけてみませんか？野菜などは少し大きめのまま食べる。噛み癖がある人は、その左右を逆にしてみる(自然に噛むことが意識されます)そして、食べ過ぎも抑えることができるのでダイエットにも繋がります。一口で30回くらい噛むことを目安にしてください。

それでも食べ過ぎた方へ…

胃腸に効くツボをご紹介します。

手の甲側で、親指の骨と人差し指のそれぞれの骨が、V字に交わる所が合谷と呼ばれるツボです。

※咀嚼(そしゃく)…噛むこと。



♪シジミの健康効果♪

しじみが持つ効果と栄養素は、胆汁の排泄を促し肝臓の解毒作用を活性化させるタウリン、発育のビタミンといわれるビタミンB2、赤いビタミンと呼ばれる造血に欠かすことのできない、肩こり・腰痛の緩和にも役立つビタミンB12、鉄分を豊富に持つため、肝機能障害、貧血の予防にも効果がある。

また、味覚障害の予防効果がある亜鉛、ストレスを抑え、骨や歯の発育に必要なカルシウムも豊富だ。

さらに、しじみの身に含まれるたんぱく質、レクチンなどが作用し、肌や喉の強化、免疫力の強化など体の中に入ってこようとする悪い菌を防ぐ作用もある。

これらしじみに含まれる栄養素は、残しがちな身に半分以上残っているので、みそ汁のだしとしてだけでなく、身もしっかり食べることがお勧め。



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」は喜怒哀楽、自然な感情の一つ。「怒ることは悪いことではない」とアンガーマネジメントでは考えます。「怒りの感情」そのものに良いも悪いもありません。でも「怒りの表現」の仕方には、良い・悪いがありますよね。イラッとしても、怒ってもいいんです。それは人間として自然なこと。ただ、「怒ること」と「怒らないこと」を区別していないのが問題なのです。例えば「あんなこと言わなきゃよかったな～」とか、逆に「ちゃんと言えばよかった…」と後悔することはありませんか？言って後悔したなら「怒る必要のないこと」だったのかもしれませんが。言えずに後悔したなら「ちゃんと怒りを伝える」ことが必要なのではないでしょうか？そう、アンガーマネジメントとは、「怒ること」と「怒らなくてもよいこと」を仕分けできるようになる心理テクニックです。

「怒ること」ならきちんと相手に言いたいことが伝わるような言い方で伝える。「怒らなくてもよいこと」なら、いつまでもイライラを引きずらないでさっさと気持ちを切り替え、現実的な対処法を考える。その「仕分けのテクニック」の方法をこれからお話ししていきますね。

ところで、怒ってもいいといいましたが、実は「問題となる4つの怒り」があります。それはどのような「怒り」なのか、皆さんの「怒り」は当てはまるのか、続きは次回に。

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.7

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『節目に何を思う?』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

新年を新たな気持ちで迎えるためにも、風邪などひかないよう気を付けてください。

いつも、年が変わると今年はあれをやってみよう、これをやってみよう…いろんなことを考えるのですが、今年は『会社を経営しよう!』と思っています。

『だって、これまで10年以上やってますよね?』という声が聞こえそうですが、ほんとの意味で経営をしていなかったように思います。景気とかお客様の状況に振り回されながら、優秀なスタッフに支えられていただけだったのかな…と。

10月から、月に1度大阪で研修を受けているのですが、その先生がおっしゃっていました。ある生徒の質問に対して『景気が悪い、業界の状況が悪いとまわりの環境のせいにするのは経営をしていない証拠です』

『経済と経営は違うんですよ…!』『道は無限にあるじゃないですか!』

この言葉に、頭をガチンと殴られたような衝撃を受けました。同時に経営者としての未熟さを感じました。来年は少しでも、経営者らしくなるように、頑張る1年にしたいと思います。皆さんも、新年の節目に今年やりたいことを考えてみたらどうでしょう!

平成27年も、よろしくお願いたします。

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!!



マルヨシセンター 木太店
山地 恵美子さん
今回のインタビューは、
社内一〇〇〇名、杉森です。



Q4.最近ハマっていることはありますか?

A. 時間があるときは、動画サイト【You Tube】を見る
ことが多いです。おもしろい動画や好きな動画を見て
楽しんでいます!

Q5.会社に対して要望はありますか?

A. 社員コラムは誰が書かれてるんですか?もう少し面白
いことを書いて欲しいです。意外と楽しみにしているの
で!お堅い話ばかりだとつまらないです。←生意気
言ってますみません(笑)(笑)

お友達紹介キャンペーン

スーパー内店舗スタッフ、パチンコホールスタッフ、
工場作業スタッフを募集しています!

上記業務に就業してくださるお友達をご紹介いただくと、あなたにもお友達にも

「現金orギフトカード」をプレゼント!



紹介してくれた方に

5,000円

就業してくれた方に

5,000円

(3か月以上勤務継続の場合)

Q1.【営業担当者→杉森】に対して、 何か言いたいことはありますか?

A. もう少し現場に来てほしい。怒ってる時顔の表情が
怖いので、常に平静でいてほしい。でも、正直な気持ち
で対応してもらってる気はします(笑)

Q2.最近、お仕事どうですか?

A. やっと?ですが、先月ぐらいからチーフが『山地さんがい
てくれて本当に助かってるんです。』とか、『ありがとう。』
って言葉を掛けてもらえるようになりました。今までは、きつ
いことばかり言われてたので、正直辞めようと考えてい
ました(笑)

Q3.お仕事中、気にしていることはありますか?

A. 品出しの仕事をしているのですが、物量が多くて、毎
日イライラしてます(笑)お客様に声を掛けられること
が多いので、声掛けは頑張っているつもりです。

1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。

- ・田村 明寛さん(1日)
- ・小井手 沙保里さん(10日)
- ・山崎 洋明さん(18日)
- ・秋葉 哲也さん(23日)
- ・鈴木 美津子さん(31日)
- ・角野 光香さん(2日)
- ・白川 裕晃さん(12日)
- ・和田 美千世さん(19日)
- ・大畑 勇樹さん(25日)
- ・佐藤 彰記さん(4日)
- ・富士 文恵さん(15日)
- ・山崎 弘枝さん(19日)
- ・安井 晴香さん(28日)
- ・片見 ほたるさん(7日)
- ・近藤 和代さん(16日)
- ・舟橋 裕恵さん(20日)
- ・松川 恵子さん(29日)
- ・岡田 哲也さん(10日)
- ・三宅 梨沙さん(18日)
- ・石川 翠さん(21日)
- ・粟野 恵美子さん(30日)

今回はスーパーオープニングの研修でのエピソードをひとつ。
採用させていただいた方の中に58歳、サービス業未経験の
方がいました。未経験の仕事にチャレンジしたい…。
その意気込みと笑顔のステキさで採用しました。
研修初日から経験的にも年齢的にも他の方に遅れをとって
はいけないと一生懸命の様子でした。
研修3日目、「申し訳ありませんが新しいのをいただけませんか?昨日、お風呂に落ちてしまって…」とAさん。
手には赤ペンやマーカーで質問やラインのひかれた、シワシ
ワでポロポロになったマニュアルが…。
研修5日目、他の研修生は実習に入り二人制で研修している
中、トレーナーとマンツーマンで二日前のことをおさらい…。
研修7日目、実習に入るものの自信の無さからか笑顔は消え
鬼がわら、その上ミスを連発。そして…研修8日目…。
『やっぱり私には無理でした、ご迷惑をお掛けするので辞めさ
せてください』。残念…でも仕方ないかと思った瞬間、
「ここまで頑張ってきて何言ってるんですか!オープンまで一
週間もあるじゃないですか!Aさん、私は諦めてませんよ、最
後まで頑張ってみましょう!」とトレーナー。
「おいおい、一週間もじゃなくて、一週間しかだろ」と心の声。
翌日から他の研修生の出勤前にマンツーマン特訓が始まり
ました。トレーナーの厳しい声、なぜか楽しそうなAさん。徐々
に笑顔が…。
そして迎えたオープン初日、そこにはちょっと不安げな、で
も笑顔で接客するAさんとそれを見守るように、少し潤んだ
目で見ているトレーナーの姿がありました。

部長 田鍋友啓

マナー・コミュニケーション一口メモ ～パーソナルスペース～

コミュニケーションをとる相手が自分に近づくことを許せる、
自分の周囲の空間(心理的な縄張り)を指しています。ここに
他人が侵入してくると、人は不快感や嫌悪感を感じます。
例えば、あまり親しくない同僚と満員のエレベーターに乗り
合わせている時に、何となく、表示される階数を見つめていた
経験はありませんか?
これは、本来進入してほしくないパーソナルスペースを他人に
犯されているため感じている不快感を、別のものに集中する
ことで緩和させているのだそうです。
親しき仲にも礼儀あり。ちょっと距離感も意識してみましょう。