

～身体の健康～

季節の変わり目となり、何となく体調不良や風邪を引いている人が増えてきましたね。こんな人は、夏の疲れを引きずったまま秋に突入し身体の機能が追いついていないからです。最近はこの秋バテとも言います。これを解消していくには、バランスの良い食事、適度な運動、入浴をすることが大切です。

①食事はバランスよく朝昼晩食べること。夏にダメージを受けている胃腸のためには温かい物を摂りましょう。特に旬の物が良いので、根菜類とビタミンB1の摂れる豚肉、豚汁がお勧めです。②適度な運動とは、朝夕に軽くウォーキング等で、少し汗をかく程度がお勧めです。血行を促し疲労感も和らげてくれます。③湯船につかる入浴は、温度は40度より低めがお勧めです。それくらいの方がリラックス効果があり、体が睡眠に入りやすくなります。忙しくてもゆっくりとお湯につかり、質の良い睡眠を取ることで、秋バテの解消に役立ちます。涼しくなってきたこの時期は、自覚はなくても体はかなり冷えています。湯船にゆっくり入り、体の内側まで温めることが大切です。

また、秋になってからなぜか異常に眠いという人も、体の不調サインの場合があります。秋に入ってから急に眠気が強くなって、体がだるい、頭がぼーっとする、目眩がするなどの症状が出ている場合は、自律神経の乱れが出ている証拠ですので①～③を実践してみてくださいね。

♪リンゴの栄養・効果♪

リンゴの主成分は水分と糖質です。糖質は、果糖とブドウ糖がほとんどで、酸味はリンゴ酸とクエン酸です。カリウム、カルシウム、鉄分などのミネラル類や、ビタミンCや食物繊維のペクチンやセルロースなどを多く含んでいます。ブドウ糖は即効性のある疲労回復や健脳効果があり、リンゴ酸やクエン酸も疲労を回復し、肩こりや腰痛の防止、食欲を増進させます。ペクチンはセルロースと一緒に腸内細菌の乳酸菌を増やして腸の動きを整え、便秘を解消し、大腸がんを予防します。また、糖質を吸収して血糖値を下げる働きもあります。カリウムが体内のナトリウム過多を防ぎ高血圧を予防し、インシュリンの働きも助けます。



イライラしない人生のヒント③⑧

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その6～】

引き続き「悪い叱り方」を考えていきます。

<使ってはいけないNGワード①>

人間である私たちは「言葉」という最高のコミュニケーション手段を持っています。叱るときにも「言葉」を適切に選んで使うことが大切です。NGワードとは伝えたいことが正確に伝わらなくなってしまう、さらには反発を招きかねない言葉のことです。皆さんはこんな言葉を使って叱っていませんか？

【過去にさかのぼって叱る言葉】

例)「前から言おうと思っていたけど」「何度も言ってるけど」「これで何度目だと思ってる?」「またなの?」「あの時もそうだったよね?」

私たちは過去を引っ張り出して責める言葉を使いがちです。自分は何度も言っている、自分は正しいことを言っている、ということ強調したいがために、過去の事例をあげて相手を納得させようとしてしまいます。しかし相手にとっては、「なんで昔のことを言うんだ」と不信感を持ちます。不信感を持った途端に叱っている内容を素直に聞けなくなります。叱るときは「その時、その場で起きたことだけ」にしましょう。もしその場で叱りそびれたら、次回同じことが起きたときに、過去を引っ張り出さず叱りましょう。

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IIビル3階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208



Vol.41

お役立ち情報が満載!!

適職広場通信

『よつば保育園開園』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

季節の変わり目なので、体調など壊さないよう留意してください。さて、今年の春頃から準備を進めていました保育園が北長瀬の岡山ドーム前に、12月1日の開園を目指して内装工事の真っ最中です。

認可保育園ではありませんが、待機児童の問題もあり国(内閣府)が公募をして企業主導型保育園として開園する予定です。これまで、保育事業にかかわったことは全くありませんでしたから、初めてのことでただけでなから準備していいものか、回り道をしながらの半年間でした。

当然、岡山市の待機児童解消にお役に立てれば幸いですし、保育園として園児や親御さんに喜ばれる保育園にしていきたいと思っています。

もちろん、派遣スタッフの方で保育園を探されている方がいらっしゃればお預かりすることも可能ですよ!

保育士さんの採用も結構苦労続きでしたが、良い方々を採用出来て11月から研修を開始しています。

ご存知の方は少ないかもしれませんが、いずれは『モンテッソーリ幼児教育』を導入できるように保育士の皆さんと力を合わせて勉強しながら運営していきたいと思っています。

それでは『今日も笑顔で!』

皆さん、お疲れ様です。
 いよいよ秋も深まってきましたね。食欲、スポーツ、読書、皆さんはどんな秋を楽しんでいますか？
 先日、ノーベル文学賞を日系のカズオ イングロさんが受賞されましたね。それにちなんで、今回は本を一冊紹介させていただきますね。
 私はこの本に30代前半に出会い、時折読み返しています。シルヴァスタイン作「ぼくを探しに」ご存知の方も多いのではないでしょうか。マルの少し欠けたヤツ「ぼく」が、カケラを探して旅にでるお話です。まん丸の一部が欠けている自分、「何かが足りない」と欠けているから速く転がれない体でカケラ探しの旅に出ます。ミミズや虫、花に出会い。野を越え、海を越え、山をのぼり、また下り。やっと出会えたカケラたち、小さ過ぎるヤツ、大き過ぎるヤツ、壊れやすいヤツ…。また探しますが穴に落ちたり壁にぶつかったり。そして、ある日のことぴったりのヤツと出会います。「はまったぞ ぴったりだ やった!ばんざい!」と大喜び。すっかりまるくなったから、前よりずっと速くころがる…ところが…。
 ここから先は、是非手にとってご覧くださいね。とても単純な絵と文でできている絵本です。人それぞれ、時によって感想が違うようです。えっ?私?...それは、またいつか。
 No fun, no job!



田鍋 友啓

マナー・コミュニケーション一口メモ

～感染症の流行時期とマナー～

感染には、飛沫感染と接触感染があります。
 「飛沫感染の主なものには、咳やくしゃみ」→予防法：マスクの着用、「接触感染の主なものには、菌のついた手」→予防法：手洗い、消毒が挙げられます。
 自分は平気だから・・・ではなく、相手に感染させてしまう可能性や相手を不安にさせる行動は慎むことです。特にこの時期の手洗いは重要です。自分が感染源にならないよう配慮することもマナーです。

<手洗いのポイント>

雑な手洗いは、単なる「手濡らし」です。指先から親指の付け根・手首を含む「手洗い」をきちんと行いましょう。

Q3.どんな業務?

A. 現在は主に「岡山介護求人センター」への入力業務を主に行っております。HPを応募者の方に分かりやすい見え方や、目のとまるような工夫を常に考えながら業務へ取り組んでいます。
 ぜひ、ご覧ください (ハ〇ハ)♪あと、私は“会社”というものが全くの初めてで、他社の方との名刺交換などといったことをするのが初めてなわけで…。一人必死にYouTubeで学んでいました(笑)分からない単語も沢山出てきて、話し合いの時等はまだ話を聞くことが精一杯です((+_+))改善策なども、自分の意見を聞き入れてくださるので、早く力になればなと思います。

Q4.会社の雰囲気は?

A. もう、みなさんすごく優しいんですよ。私がとてもお世話になっている『江見さん』は本当毎日のように教えていただいているのですが、いつも丁寧に教えてくださってとても頼りにしています(>_<)♪他の方も、優しく声をかけてくださったり、こんな私とお話をして頂けるのが光栄で…(泣)まだ緊張はありますが、心から“プロGRESSに入ってよかった”と思っています。

Q5.みなさんへ一言!!

A. 皆様、毎日お疲れ様です!!もう少しで2017年も終わりますね、早いです…。沢山の思い出を作っていたらなと思います♪まだまだ迷惑をおかけしますが、上杉、精一杯頑張りたいと思います! 今後どうぞよろしく願います☆☆

新入社員に突撃インタビュー!!



WEB担当
上杉 容子さん

Q1.自己紹介をお願いします。

A. 初めまして!5月終わりから入社したWEB担当“上杉”です(ハハ)/本当…何を書いたらいいのか分からないのですが…(笑)
 A型で、変なところが几帳面です。顔が怖いとよく言われますが、中身優しいです(笑)←自分で言うなってやつですよww

Q2.プロGRESSとの出会いは?

A. 以前は医療系に就いていました。そこから転職を考え、ハローワークにてプロGRESSを知り、パソコン業務は少し経験があったのもあり、決めました。あとは職場から家までの距離ですね(笑) これ重要だと私は思いました!ww

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。

- ・井戸 恵理子さん(1日)
- ・野口 明美さん(2日)
- ・増田 朋子さん(5日)
- ・栗原 弘基さん(6日)
- ・松崎 駿さん(7日)
- ・岡田 広子さん(9日)
- ・蓮池 明子さん(10日)
- ・薬師寺 涉さん(11日)
- ・山本 朋美さん(13日)
- ・柏坂 香恋さん(15日)
- ・玉田 温美さん(16日)
- ・賀川 美佳さん(16日)
- ・中村 美帆さん(17日)
- ・渡久地 しのぶさん(18日)
- ・越智 郁さん(19日)
- ・倉谷 泰子さん(20日)
- ・川本 育代さん(20日)
- ・西尾 浩和さん(21日)
- ・成田 富紀子さん(22日)
- ・太田 千穂さん(22日)
- ・高木 麻姫さん(25日)
- ・田中 偉朋さん(26日)
- ・岡 仁美さん(26日)
- ・久保 佐和子さん(27日)
- ・中塚 麻美さん(30日)