

～身体の健康～

そろそろ風邪やインフルエンザが気になる季節です。マスクの効果とはどんなものがあるのでしょうか？まずは、マスクによって粘膜の保護ができます。鼻と喉の粘膜の保湿や保温が重要です。ウイルスの侵入を食い止めることも風邪予防と言えますが、実際それは難しい事です。ウイルスは鼻や喉の粘膜が暖かく潤っていることを嫌います。マスク1つで、鼻と喉の粘膜を湿潤に保つことが出来ますから、マスクは風邪予防に有効です。次に風邪を引いてからもマスクは効果があります。鼻や喉の粘膜の潤いを維持することで、治り具合は変わってきます。風邪以外のウイルスを体内へ侵入させないという意味でも効果的です。そして、周囲への配慮という点もあります。くしゃみ等で風邪の菌を撒き散らさないというエチケットですね。そして、風邪を予防するためには、マスク以外にも次の3つを守っててください。



- 普段はなるべく手袋をする
- 物を触った手で口や鼻、目を触らない
- 手洗い、うがいをこまめにする

そして、大切なのは自分の顔に合う大きさのマスクを選ぶことです。顔とマスクの間に隙間がないことが大切で、効果的に使用できます。平面マスクの場合は、①ノーズフィッター(曲げられる部分)を、眼鏡をかける時鼻にかかる部分へ沿うように曲げて密着させる。②ブリーツ部分を下側に広げ、顎を覆うよう密着させる。正しくマスクを使って冬対策をしてくださいね。

♪白菜の栄養・効果♪

白菜はビタミンCが多く、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラル類が豊富です。食物繊維も含有し特殊成分ジチオールチオニンも含んでいます。ビタミンCが豊富なので風邪予防や肌荒れに効果があり、カリウムは塩分を体外に排出するので高血圧に有効。食物繊維は便秘を解消し、特殊成分のジチオールチオニンは発がん物質から細胞を守る働きがあります。栄養成分を無駄なく取るには、生食がベストですが、加熱する時は栄養成分の溶け出した汁ごといただけるスープがおススメ。芯の部分に栄養素が豊富に含まれているので、芯の部分も食べると良いです。



イライラしない人生のヒント③

～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②>

【相手を責める言葉】

例) なんで？

どうして？

なぜ？

「なんでできないの？」

「どうしてわからないの？」

「なぜこんなことするの？」



何か失敗したときに理由を明らかにすることは大切です。

しかし原因を把握することと相手を責めることは違います。「なんで？どうして？」と相手を追いつめると、相手は反発するか、思考停止になって逃げだそうとします。叱るときは「どうしたらできる？」と自分も相手も未来に目を向けさせる質問をしましょう。相手に考えさせる習慣をつけ、解決策を自分で見出し、行動の宣言をさせることが重要です。

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.42

お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『かえりみる』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

いよいよ12月に入り、今年一年が終わろうとしています。皆さんにとってどんな一年でしたか？いいこと悪いこと、いろんな出来事があったのではないかと思います。

会社としても、今年は順調といえば順調、でも低迷しているといえば低迷しています。以前のように、売上を伸ばすことが難しい時代になったことを痛感しています。

将来を見つめて、『こうしたい』『ああしたい』という夢は持っていますが、なかなかうまくいかないのが現実です。未来を見ることと同じように重要なことは反省することだと思います。論語に『吾れ日に吾が身を三省す』という言葉があるのですが、自分の考え・行動を毎日、たびたび反省するという意味です。

反省の『省』は、『かえりみる』と同時に『はぶく』とも読めます。この一年をかえりみることによって、よけいなもの、道理に合わないものはぶくことができないでしょうか。生きていくうえでいろんなものを背負い込み、悩んで、もがき苦しむこともあると思いますが、背負い込みすぎると、人生を生きるのがつらくなるような気がします。背負ったものをはぶいていって、気楽に生きることができたら、楽しい人生を過ごすことができるのかもしれませんが。映画の『寅さん』のように……。

今年も一年お世話になり、ありがとうございました。

それでは『今日も笑顔で！』

皆さん、こんにちは。体重75キロの蔵力です。また増えました。近所にトレーニングジムがオープンすることになり、いま入会すれば入会金も無料なので、先日申込みをしに行きました。今まで、仕事終わりにランニングをしたり、寝る前に筋トレをしたりいろいろ試しましたが、3日続いたことがありません。続いているのは、「楽をして痩せたいな」という気持ちだけです。

しかし、先日、自分で決めた事を継続していくことって仕事や私生活においても大切な事だと思ふことがありました。今まで2年間無遅刻無欠勤で勤務していたスタッフが無断欠勤をしていると派遣先から電話がありました。私からすれば、この仕事で一番ヒヤヒヤする出来事ですが、「Aさんに限って…」と何かあったのかなと心配しました。翌日わかった事でしたが、携帯が水没していて連絡できなかったのとシフトを勘違いしていたとの事でした。当然、本人は派遣先に怒られると覚悟していた様ですが、最初に派遣先に言われた一言目が「心配したよ」でした。今まで、与えられたシフトに穴を空けず、真面目に仕事に取り組んでいたから信頼関係が築けていたのだと思います。一生懸命に仕事に取り組む姿勢というのは、日々の努力の積み重ねです。何かを続けて努力をしていけば、成果は必ず出るし、無駄な努力は無いと思うので、私も何かを継続することから始めたいと思います。まずは、ジムから(☒) (☒) 笑

蔵力 和人

マナー・コミュニケーション一口メモ

～咳エチケット～

風邪が気になる季節がやってきたので、「咳エチケット」を意識しましょう。保健所や行政も広報などで「咳エチケット」を啓発しています。咳やくしゃみを介して人から人に感染していく病原体を周囲の人々に伝播させないようにする社会的なマナーです。自分は大丈夫と思っけていても、この時期に咳をしていると周りの人が不安に感じるということを心得ておくことです。また、人に会った時は、一度マスクを取ってから挨拶を行い、再度着用するとよいでしょう。もし、マスクをつけたまま会話を続けるなら、「風邪気味なので、マスクをしたままで失礼します」と必ず相手に断りの一言を入れましょう。

新入社員に突撃インタビュー!!



よつば保育園事務 那須 友実さん

Q3.どんなお仕事ですか?

A. 実際に開園してみたらずっと園児のお世話をしているだけになるかもしれませんが…。保育士さんが保育に安心して従事できるよう、保育士さんが抱えがちな書類仕事を肩代わりします。あとは、よつば保育園は「企業主導型」の保育園なので(詳しくはWEBで!)企業と保育園・保護者を繋ぐパイプ役として暗躍します!あちらこちらに顔を出す、神出鬼没な事務員です。

Q4.みなさんへ一言!!

A. よつば保育園、いよいよ始動です!たくさんの方のお力添えでなんとか開園できます。保育園にいるのか本社にいるのかわからない人間ですが、今後ともよろしく願います!



山崎社長より

那須さんには、10月の中旬から、保育園開園の準備を担当してもらいました。いつの間にか保育園のリーダー的存在になっており、保育士の先生たちをまとめ上げてくれました。あれっ!…気が付いたら私の出番がなくなっていました。

Q1.自己紹介をお願いします。

A. 那須友実と申します。この度よつば保育園の事務としてお世話になることになりました。開園準備に東奔西走しております。保育園を立ち上げる…めちゃくちゃ大変です…。大変ですが、一つ一つ形になっていくことに非常にやりがいを感じています。ですが、早く子どもと触れ合いながら仕事をしたいです!

Q2.どうしてこの仕事に?

A. 子どもと触れ合える仕事を探していた所、よつば保育園で事務を募集していました。保育士資格はありませんが「子どもと触れ合える!事務として勤務できる!」と飛びつきました(笑)開園から携わることとでかなり自由にやらせていただいています。保育士さんと「あんな園にしたい」「こんな園にしたい」と話をしながら進めています。おもちゃをひとつ選ぶのも時間がかかりますが、それもとて楽しいです。

12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。

・岡田 詩織さん(1日)
・朝倉 典子さん(4日)
・檜崎 僚一さん(5日)
・中濱 恵子さん(7日)
・谷光 恵子さん(10日)
・山本 輝明さん(11日)
・大森 陽子さん(11日)

・山根 光貴さん(12日)
・林 三由紀さん(14日)
・兼重 真奈穂さん(14日)
・山之氏 幸子さん(15日)
・永井 千里さん(16日)
・近藤 佑香さん(16日)
・萩谷 菜々子さん(17日)

・佐藤 真理さん(18日)
・赤井 裕人さん(18日)
・亀井 裕太さん(19日)
・奥村 優子さん(21日)
・大倉 章子さん(22日)
・宮本 光太郎さん(25日)
・瀬尾 愛さん(25日)

・白川 雄一さん(26日)
・田淵 留佳さん(26日)
・佐竹 千里さん(26日)
・石川 則子さん(28日)
・大塚 伸子さん(30日)
・幡司 智美さん(31日)