

～身体の健康～

今回は「リンパ」のお話です。

体には血管、リンパ管など体液を運搬する「管」が網の目のように張り巡らされていて、その管を通して体液は全身に循環しています。

酸素・栄養素・老廃物・病原菌やウイルスに対抗するリンパ球など免疫細胞も全て体液により全身に運搬されます。この体液の循環が滞りなく行われることで各器官に栄養素が行きわたり、老廃物もスムーズに処理され健康で正常な状態を保てるのです。

正常でなくなった場合を例えると…心臓に繋がっている血管のいずれかが動脈硬化などを詰まってしまうことにより心臓に酸素が十分に供給できなくなります。これが、心筋梗塞です。体液循環が悪くなると体に異常が起こるといえる点では心臓でなくても、体のどの部分であっても同じです。例えば、筋肉ならば「コリや痛み」としてあらわれるということなのです。

人間は様々な状態で色々な動きをして生活しています。長時間同じ姿勢でいたり、重い物を持ったり、ゆがんだ姿勢で仕事をしていたり。そうすると体液を循環させている管には液体の流れが悪い部分が出来てしまいます。体は細胞が正常に働くため栄養素も老廃物も発生します。それら全て体液により、運搬、処理されています。大切な習慣として、お風呂ではお湯につかる、寝る前にはストレッチをする、お水をこまめに飲むなどがあります。日々意識してみてくださいね。

♪やまのいも(山芋)の栄養・効果♪

主成分はでんぷん。でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含有し。粘質物はグロブリン様のたんぱく質にマンナンが結合したもので、ヌメリはムチン。アミラーゼが消化を促すので、食べ続けても害がなく、虚弱体質や病後の回復に効果がある。ムチンはたんぱく質の吸収を促進するので、一緒に食べたものの消化吸収がよくなり滋養強壯の効果がある。コリンは新陳代謝を促し、サポニン抗酸化作用があり、カタラーゼは活性酸素を解毒する。



イライラしない人生のヒント④1

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その9～】

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④>

【程度言葉】

- ・「しっかり」しなさい!
- ・「きちんと」片付けて!
- ・「ちゃんと」確認してね。
- ・「普通」そんないい方しないよね。



しっかり、きちんと、ちゃんと、普通、当たり前、常識・・・私たちがつい使ってしまうがちな言葉ですが、実は受け取り方が人それぞれ違うことから、『程度言葉』と呼んでいます。『程度言葉』は相手には伝わりにくい言葉です。「しっかりしろ!」と言われても「しっかりやっているのにどこがいけないんだ」、「ちゃんと確認してね」と言われても「ちゃんと確認してますけど!」と反発されるのがおちです。感覚的な表現の「ちゃんと確認してね」ではなく、「つり銭は必ず声に出しながら手渡してください」「レシートの品数とかごの中の商品数は指さして確認してください」などと具体的に伝えましょう。具体的に示すことで共通理解が生まれ、ミスコミュニケーションも防ぐことができます。

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.44



お役立ち情報が満載!!

適職広場通信



『良い年にしましょう!』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

本格的な冬が到来して寒い日が続きますが、お元気にされてますでしょうか?

さて、年が明け1カ月が経過しましたが、今年はどうなるのでしょうか?

ちまたでは、景気は力強さには欠ける部分があるものの比較的良好な状態が続くように報道されています。あまり実感としてはわかないのかもしれませんが・・・。

派遣業界もお客様からのオーダーはあるものの、採用が思うようにいかず慢性的な人手不足を感じています。

昨年を振り返ってみると2～3年前に比べ、売上の伸びの鈍化がみられるようになってきました。このままだと、売上が伸びない活気のない会社になってしまいそうです。

あるお客様から、広島でのお仕事を頂けることになり3月から営業所を開設することにしました。3名の営業マンが広島に転勤となります。まさか、当社に入社して広島に移動になるとは、私も含め誰も思っていなかったと思いますが、こころよく・・・?

転勤に応じてくれた営業マンに感謝したいと思います。

と同時に、広島からの活気を岡山で受け止め、まだまだ成長できることを証明したい1年にしたいと思います。今年も頑張りましょう!

それでは『今日も笑顔で!』

新年あけましておめでとうございます。
皆様、今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
さて、岡山県の有効求人倍率は依然として全国でも高い水準で推移しています。
それだけ企業にとっては人材確保が難しく、一方で求職者の皆様にとりましては、選択肢が広がっており、これらの流れは今後も続いていくと思われます。
私が担当しています介護・福祉分野についても同様です。そのような状況下において意識している事は、求職者の方々がどういった職場で、どういった条件のもとどういった働き方をしていきたいかということについて、しっかりとヒアリングを行い、転職への思いを明確にし、我々が持っている情報とを照らし合わせながら、より合った会社や施設をマッチングしていく事です。
この事に大きな責任と使命を感じています。
今年も年明けより、多くの方にお問い合わせをいただいております。気になる求人ありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

丸山 哲史

マナー・コミュニケーション一口メモ

～寒中見舞いについて～

年賀状をいただいたけど、出していなかった・・・そんなこともありますよね。
せつかくの季節のご挨拶ですので、いただいたらお返事したいという方は、寒中見舞いを出してはいかがでしょうか。
寒中見舞いとは「寒中」に出す季節の挨拶のこと。
「寒中」とは寒の入りから寒明けまでのことで、1月5日頃から2月4日頃までのおよそ1ヶ月間のことを指し、この間に出す挨拶のことを寒中見舞いと言います。内容は、寒い時期の体調を気遣い、近況報告をするというのが一般的です。

Q3. 今回、派遣で行く施設はどう感じましたか？

A. 以前から聞いたことがある施設で、もともと興味を持っていました。
家からも近いですし、コーディネーターの方から施設を紹介されたときは、嬉しく感じました。これもご縁だと感じています。

Q4. 最後にお仕事に対する意気込みをどうぞ！

A. サービス付き高齢者向け住宅という初めて働く施設形態ですが、他の職員の方々と協力し、しっかり頑張っていきたいと思っております！！

インタビューご協力、ありがとうございました。
プログレスでは、岡山市内はもとより県北津山や南部玉野エリアも含め、県内すべてにおいて、介護職をはじめとした医療福祉分野のお仕事もご紹介しています。
転職をお考えの際は、是非、お気軽にお問い合わせください。

会社HP：<http://progres.jp/>
適職広場HP：<http://progres.works/>

皆さん、こんにちは！
1月21日より、津山の施設で介護のお仕事派遣が決まりました！
辻由紀子さんにインタビューしました！

働いている
スタッフに突撃
インタビュー!!



介護スタッフ
辻 由紀子さん

Q1. なぜプログレスを選んだのですか？

A. それは以前、プログレスさんにお世話になった知人から「親身になって考えてくれ、とても親切にお仕事を紹介してくれた」という話を聞いたからです。

Q2. 実際にお仕事紹介され、どう感じましたか？

A. 派遣という働き方は初めてなので、不安な部分もありましたが、実際に見学や気になることを確認しながら進める事が出来たので、安心感がありました。

2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。

- | | | | | |
|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| ・山波 美津子さん(1日) | ・久保 直也さん(7日) | ・大森 友子さん(12日) | ・細川 利恵さん(17日) | ・大月 裕美さん(22日) |
| ・関東 めぐみさん(2日) | ・土居 和美さん(8日) | ・吉野 洋子さん(13日) | ・谷脇 真由美さん(18日) | ・赤松 幸さん(22日) |
| ・田中 ゆりかさん(3日) | ・岡田 麻美さん(9日) | ・小山 朋子さん(13日) | ・塚本 英樹さん(19日) | ・堤田 和佳奈さん(24日) |
| ・藤井 政美さん(4日) | ・杉森 隆一さん(10日) | ・木戸 有華さん(14日) | ・高岡 優人さん(19日) | ・稲垣 美月さん(25日) |
| ・井原 雅子さん(5日) | ・岡部 祥法さん(10日) | ・松原 久美子さん(16日) | ・綿谷 晴己さん(19日) | ・朝倉 由理さん(27日) |
| ・松木 智恵さん(6日) | ・平賀 清美さん(10日) | ・濱田 英郎さん(17日) | ・國政 雅弘さん(20日) | |