

～身体の健康～

今月は、リンパの有効な流しかたをお伝えします。まず、リンパ管は皮膚の下に張り巡らされており、鎖骨周辺がリンパの流れの出口となっています。なので、まずは鎖骨の出口を開いておくために、腕は身体に引っ付けたまま肩を前後に5回ずつ大きく回して鎖骨周辺をほぐしておきましょう。

そして、リンパは優しく流すことが大切です。強く押すとリンパ管は潰れてしまい逆効果です。スポンジが少し凹む程度の圧で行いましょう。

次に足のリンパマッサージをご紹介です。

足を伸ばし、太ももの内側の鼠径部(脚の付け根)を指先を揃えてクルクル5回マッサージ。次に太ももの根元から膝にかけて3等分に分けてマッサージします。

出口(鎖骨)に近いほうからになるので、①鼠径部に近い太ももの内側から手のひらを当てて、クルクル優しく3回ほどマッサージして鼠径部にスープと手を離さないようにして流します。②次は(少しヒザ方向へ下りて)、鼠径部と膝の真ん中辺りを同様にマッサージして鼠径部へ。③次に膝に近い残りの部分もマッサージして鼠径部へ。④最後に膝から鼠径部まで一気に流し込みましょう。

膝下も同じで、膝からくるぶしまで3等分にして上から順に3回ずつクルクルマッサージして、くるぶしへ下りていき、最後に膝裏の辺りへ流し込みます。リンパマッサージは行う前後にお水を1杯ずつ飲むと流れやすくなり、効果もUPします。



♪ひじきの栄養・効果♪

カルシウム、鉄、食物センイが豊富。カリウムやマグネシウムのミネラルも含まれ、必須微量元素のヨウ素やマンガンを含有している。カルシウムが骨や歯を丈夫にし、イライラを鎮め精神を安定させる。マンガンはカルシウム吸収を助ける働きがある。カリウムが体内の余分な塩分を排出し、食物センイが血中コレステロール値を下げる。高血圧や動脈硬化の予防に有効。鉄分が貧血を予防する。



イライラしない人生のヒント④

～アンガーマネジメント～ 『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その10～】

前回までは「悪い叱り方」についてお話ししましたが、今回からは「叱っても好かれる人」の条件を考えていきましょう。

＜①信頼関係を築く＞

通りがかりの人にいきなり叱らると、「なんだ、やぶからぼうに！」と反発しますよね。同じことを言われても、Aさんなら素直に聞けるけれどBさんに言われたくない、と人によって違う受け取り方もするでしょう。上手に叱るには、そもそも信頼関係を築けているかどうかが重要なのです。信頼関係があれば多少乱暴な言葉遣いでも「自分のために叱ってくれている」と思えるし、信頼関係ができていなければコミュニケーションスキルを駆使した穏やかな言い方でも「どうせ上から言わされたからでしょ」と保身に感じ、重要なことは届いていないかもしれません。ではどのように信頼関係を築くかというと、まずはコミュニケーションの量。日々の挨拶はもちろん、「風邪ひいてない?」「上手だね」「こうするといいよ」などのちょっとした声かけが、相手との距離を縮めます。また良い関係づくりのためには、相手から尊敬されること。自分が時間ギリギリに来るので「遅刻するな」と言っても説得力はないし、だらしない服装で「身だしなみに気をつけろ」という注意は通用しません。上手に叱るには、自分を振り返ることも忘れてはいけませんね。

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 北長瀬駅前ビル3階
tel:086-280-2201 fax:086-280-2208

Vol.45



お役立ち情報が満載！！

適職広場通信

『組織の運営』

皆さん、毎日のお仕事お疲れ様です。

少しづつ春を感じさせる陽気になってきましたがお元気にお過ごしですか？

さて、今回は『組織の運営』について思うところをお話したいと思います。会社という組織は色々な考え方を持つ人の集合体です。その人の育った環境、受けた教育、両親の指導などにより長い時間を得て、その人独自の考え方を育んでいます。個性といってもいいかもしれません。組織づくりの本質は『異なるものに方向性を与える』ことです。異なるものとは組織に属する人たちの個性です。みんな異なるから素晴らしいともいえますが、放置するとばらばらに活動を始めてしまいます。

そこで必要になるのが『考え方(ベクトル)を合わせる』ことです。

これが結構難しいんです。なぜなら、人間は物事を判断するときに、自分にとっての『損得、立場・メンツ、感情(好き嫌い)、欲望』によって判断するケースが多いからです。『考え方を合わせる』には、自分さえ良ければ…という利己の心(エゴ)をいったん脇に置いて、みんな(組織)のために、という考え方が必要だと思います。

同じ組織で働くなら、利他の心を持ち、素直で、謙虚で、感謝の気持ちを持っている人と一緒に仕事をしたいですヨネ。私も頑固なほうですが、そんな人間でありたいとは思っています。

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



特別養護老人ホーム天赦の里
管理栄養士
谷口 則子さん

Q1. 管理栄養士の仕事を始めたきっかけは?

A. 高校3年生の頃、父親が入院したことがきっかけです。入院中に出される病院食は、栄養バランスや体調の事を第一に考えた食事なので、様々な制限があり、食べることが好きな父も病院食を食べてる時はあまり楽しそうじゃなかったんです。その姿を見て、病院食という制限がある中でも、味付けや見た目にこだわることで、入院中の食事が一つの楽しみになれたらしいなと思い、管理栄養士になろうと決めました!

Q2. 仕事をしていて楽しいと感じる瞬間ってどんな時ですか?

A. 私が考えた献立に基づいて作った食事を食べた利用者の皆様が、「美味しかったよ♪」と言ってくださったときです。

Q3. 管理栄養士の業務の中で1番難しいことってなんですか?

A. 食的好みはひとりひとり違うので、、私が考えたメニューを食べてくださる皆様全員に満足いただけるようにしないといけない点ですね。毎日一緒にいる家族に出す食事でも難しいんです(笑) 余談ですが、夫にご飯を作つてあげた時一口目を食べる前に調味料を入れられたりするとイラっときます!!(ーー)w せめて一口目は調味料を加えず食べてください!(笑)

Q4. 天赦の里の施設長さんの印象を教えてください。

A. とても優しい方だなあという印象が強いです(*^*)
人当たりが良くて、親身になってお話をしてくださいるので安心です♪
生姜が苦手と聞いてるので、いつか生姜をたっぷり使つたメニューを考案する予定です(笑)

Q5. 私(営業担当:矢延)の印象も教えてください。

A. とてもまじめでさわやかな方だと思います。私の悩み事や、時には愚痴も聞いてくださって感謝しています♪(—ありがとうございます(*^*)v 矢延より)

Q6. 何か一言

A. 1日3食の食事が、入居者様の毎日の楽しみになつて頂けるよう、体に良くておいしい食事を提供できるよう頑張ります!

3月にお誕生日を迎えるスタッフの皆さん「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。

- ・岡崎 百花さん(1日)
- ・永済 都一さん(2日)
- ・井上 寛子さん(3日)
- ・入澤 薫さん(4日)
- ・的場 美保さん(4日)
- ・服部 友香さん(5日)
- ・岡 里美さん(6日)

- ・山田 謙太郎さん(7日)
- ・片山 早記さん(8日)
- ・安松 穂高さん(10日)
- ・松本 和美さん(10日)
- ・上見 敏さん(12日)
- ・橋本 智子さん(13日)
- ・高橋 美香さん(15日)

- ・島田 歩さん(16日)
- ・鈴木 利晴さん(18日)
- ・石井 豊子さん(18日)
- ・美藤 裕紀さん(18日)
- ・石 真夢香さん(19日)
- ・木下 夕奈さん(19日)
- ・美里 恵子さん(20日)

- ・八代 映衣子さん(22日)
- ・稻田 裕紀さん(23日)
- ・三根 史恵さん(23日)
- ・藤元 亮一さん(24日)
- ・山本 ゆかりさん(24日)
- ・小西 とし子さん(26日)
- ・村本 香織さん(26日)
- ・桂 理さん(27日)
- ・石井 真衣さん(27日)
- ・大森 敦仁さん(31日)

スタッフの皆様、お疲れ様です。いや～結弦様すごかつた…リアルタイムで前のめりになって見てましたが、久々にしびれました。金メダル、しかも連覇。正直、選考の時点で大丈夫なのかな?という思いはあったんですが、ごめんなさい。あなたはやっぱりすごかった。66年ぶりの快挙、有言実行、容姿端麗(笑)…称賛の言葉しか浮かびません。4年に一度の大舞台で最高の結果を出す、正に王者、彼は天才なんでしょうか?

実は僕、歴史上の偉大な人が遺したと言われる名言を見るのが大好きなんですが…ココ・シャネルさんが言ったそうです。「天分は持って生まれるもの。才能は引き出すもの。」だいぶ昔にミケランジェロさんも言ってたそうです。「どれだけの労力を注ぎ込んだかを知れば、天才なんて呼べないはずだ。」ん～さすが歴史に名を遺す偉大な方々は、言うこともかっちょええです。要するにいくら優れた才能を持って生まれてきても、努力なしでは開花しませんぜってことですよね。彼が「オリンピック=金メダルとしか考えてない。」とさらりと言つてのけた時、すっげー!と思いましたが、裏では血の滲むような努力を重ねていて、それが絶対的な自信に繋がっているでしょうね。へっぽこな僕は色々考えさせられたわけデス。皆さんは何か感じましたか?最後に僕も迷言を。「上手いやつが勝つんじゃない。強いやつが勝つんだ。」なっ?和人。

河村 健之

マナー・コミュニケーション一口メモ ～先言後礼(せんげんごれい)～

1. 相手の目を見て、言葉を言い、
 2. 言い終わってからお辞儀をする。
- 挨拶しながらお辞儀をされるよりは、言葉とお辞儀を分けてされた方が丁寧な印象になります。
相手はあなたの足元にいるのではなく正面にいます。
言葉を言いながら頭を下げると言葉は相手に届きにくいと心得ましょう。