

～身体の健康～

今月はお水の摂り方をご紹介します。

●あなたは毎日十分な量の水を飲んでいますか？→確認する方法は、尿の色を見ること。透明の薄黄色（または無色）が理想的な状態。濃い場合は、水が足りていないと考えてください。水が足りないと脱水症状が起こります。●1日に飲むべき水分量は？→男性は3ℓ（約コップ13杯）・女性は2ℓ（約コップ9杯）くらいと言われています。●水分補給に何を飲むべきでしょうか？→コーヒー・紅茶・緑茶・烏龍茶・栄養ドリンク（エナジードリンク）・アルコールなど、カフェインや糖分や添加物を含むものは、水分補給にはなりません。常温の水が一番です。飲む習慣をつけること・起床時・食事の前後・入浴の前後・就寝前にコップ一杯の水を飲む。一度に大量に摂ると胃や腸に負担がかかり消化不良や体がだるくなったりしますので…水分の摂り過ぎが夏バテの原因にならないように飲み過ぎにも気を付けて下さいね。

♪らっきょうの栄養・効果♪

糖質を含む以外は、ビタミン類やミネラル類はこくわずかで、薬効の高い特有の香りを持つ硫化アリルを豊富に含んでいる。硫化アリルは血液の流れをよくして浄化する働きがあるので、血液をサラサラにする作用がある。また、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、筋肉痛や腰痛を予防する。特有の香りが食欲を増進させ胃もたれにも効果がある



マナー・コミュニケーション一口メモ

～人の話をよく聴くことがコミュニケーションの秘訣～

ユダヤのことわざに「人には口が一つなのに、耳は二つあるのは何故だろうか。それは自分が話す倍だけ他人の話を聞かなければならないからだ。」というものがあります。

相手が一番大事なのは、自分自身です。

自分が話すことを少し譲って、相手の話を積極的に聞くようにすれば相手との関係は一気に変わるので。

イライラしない人生のヒント④5

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その13～】

「叱っても好かれる人」の条件、最後はこれです。

<④相手のために叱ることができる>

前は「自己満足のために叱る」のはNGとお伝えしました。叱る際には、本当に「相手の成長のために」叱ろうとしているのか自身に問うてみましょう。「叱る」という行為は、親が子を思い、教師が生徒を思い、上司が部下を思って、その成長のために行う利他的行為です。その思いは相手に伝わります。伝え方は不器用だったとしても、叱られた側は叱った親や教師、上司を嫌いになったりはしません。嫌われるかもしれない、人間関係が壊れるかもしれない。リスクを恐れて叱れない上司が増えている中で、嫌われるかもしれないけれど「相手のために叱る」という勇気ある行動をとる人は尊敬されます。一方、自分の責任逃れや不満のはけ口で人を叱る人は敬遠されます。お伝えしてきた、叱られても好かれる人の条件、「信頼関係を築く」「率直に叱る」「自己満足のために叱らない」そして「相手のために叱ることができる」。皆さんはいかがですか？言いにくい事でも上手に「叱る」ことができれば、お互いにとって良い将来が築けそうですね。

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IIビル3階

tel:086-280-2201 fax:086-280-2208

適職広場通信Vol.48 2018年5月発行

Vol.48



お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『無意識の壁』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

梅雨に向かうこの季節、お元気でお過ごしでしょうか？

さて、会社も今期で15期目に突入しましたが、岡山・広島・兵庫・香川・愛媛・徳島の広いエリアで働く皆さんに支えられながら、これまで会社を継続できたことに改めて感謝申し上げます。同時に広島営業所開設に伴い、新しく仲間に加わってくれた皆さん、今後とも末永くご指導よろしくお願いたします。

これからも各担当営業マンには広いエリアを飛び回りながら、少しでも皆さんから働きやすい会社と思われるよう、努力を続けたいと思います。

2～3年ぐらい前には、広いエリアでお仕事を探されている方に、もっともっと、いろんなお仕事をご紹介できる会社にできる!という強い気持ちを持っていました…が、最近は採用が思うようにいかず、多少、私自身が弱気に傾きつつあったのかもしれませんが。盛和塾であれば『強く持続した気持ちを持つ』ことを教わったにもかかわらず…です。

人間は放っておくと、楽なほうに流れがちです。いつの間にか、『無意識の壁』を自分で勝手につくっていたのでしょう。

無意識に存在する『成長の壁』を破って、皆さんのご協力を頂きながら、よい15周年にしたいと思ひます

それでは『今日も笑顔で!』

代表取締役 山崎 智裕

皆さん、こんにちは。杉森です。

この度、H30.3.1より広島営業所責任者として、新しい毎日がスタートしています。広島営業所には、【エース:杉】と【キャプテン:蔵力】の2名が一緒です。

私は、プログレスに入社して以来、「製造請負現場の責任者 → 訪問マッサージ → スーパーとコンビニの派遣担当 → 岡山介護求人センター」と様々な分野での仕事をさせていただきました。

広島での担当は「グッドケア! 広島」として、医療福祉分野における派遣紹介を担当しています。岡山にいたるときもそうでしたが、競合他社の多い分野なので1つ1つを丁寧にめんどくさながら取り組んでいきたいと思っています。また、担当



とは別に責任者という立場において、いろいろ考えさせられ思うことがあります。それは、やはり杉と蔵力の存在です。この広島において、彼らのチカラを思いっきり伸ばし、誰よりも輝いてもらいたいという思いです。もちろん仕事なので楽しいことばかりではありません。ですが、彼らが輝くことで広島営業所が軌道に乗り、会社全体の起爆剤となり、プログレスが、今よりもさらに良い会社になることを私は確信しています。会社創立15周年の今年に広島営業所が開設したことが、英断だった



と皆さんから思ってもらえるよう、覚悟と誇りと自信を持って頑張っていきたいと思えます。

ちなみに、今年のGW(5/3~5/4)ですが、「晴れの国おかやま24時間100km歩行」に挑戦しました。22時間43分というタイムでしたが、なんとか完歩達成しました(*^▽^*)



杉森 隆一

Q4.お二人もそうですし、現場の皆様仲が良くっていい雰囲気ですね。

A. そうなんです。皆様とても協力してくださって助けて頂いています。委託の現場ですので特に協力し合える環境は大切ですから。

Q5.おっしゃる通りでございます。お仕事をされて良かったなと感じるのはどんな時ですか？

A. 一日が何事もなく平穏無事に終わったときですね。お客様もスムーズにお買い物ができるトラブルや誤差のない一日。

Q6.なるほど、その言葉にはリーダーとしての責任と重圧を感じます。お休みの日はゆっくりできてますか？

A. 出かけたり家でゆっくりしたりと半々です。気晴らしもいいですけどのんびりしている方が休めますかね。テレビや録画番組を見たりして。

Q6.今日は色々お聞かせいただきありがとうございます。

では最後に一言頂いてよろしいですか。

A. 今まで通り日々邁進して、お客様により良い接客が出来るようになっていきたいと考えております。皆様どうぞこれからもよろしく願いたします。



天満屋アルパーク広島店勤務
食品集中レジ 現場責任者
平田 富美さん

Q1.この4月からプログレスに移籍して頑張ってくださいとありますが、こちらの現場でのお仕事はどのくらいになりますか？

A. 恐らく12年目に入ったかと思います。長く勤めてますがもっと長い方もいらっしゃいますね。この現場に入って半年くらいしてからリーダーを任されて以来、させて頂いております。

Q2.早くにリーダーをお願いされたのですね。当初は大変ではなかったですか？

A. 前職で教育に関わることをしていたので、それでこの現場に入る前にリーダーをお願いしたいといわれてですね。もちろん色々大変なこともあります。ただ、リーダーは2人体制でしてまして、今は田中さんと分担しながら協力してやっています。

6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。

- ・大倉 清美さん(2日)
- ・濱崎 映見さん(6日)
- ・今田 裕子さん(12日)
- ・松下 裕子さん(18日)
- ・古野 靖子さん(27日)
- ・前田 正樹さん(2日)
- ・谷口 則子さん(8日)
- ・上鍵 美也子さん(12日)
- ・中島 真里子さん(19日)
- ・木内 美穂さん(29日)
- ・池田 弘諭さん(2日)
- ・池田 裕紀さん(9日)
- ・高取 久美さん(13日)
- ・長岡 和美さん(19日)
- ・大西 桐子さん(29日)
- ・池尻 知恵美さん(2日)
- ・梶田 愛さん(9日)
- ・岡田 美穂さん(14日)
- ・桧垣 孝一さん(20日)
- ・佐々木 由美さん(29日)
- ・杉村 美保さん(2日)
- ・山口 かおるさん(10日)
- ・松本 志保さん(14日)
- ・渡部 絵己子さん(21日)
- ・仙波 佐池さん(30日)
- ・菅原 有紗さん(3日)
- ・安部 紀子さん(10日)
- ・宗田 恵輔さん(17日)
- ・丸橋 二三代さん(23日)
- ・井上 麻岐さん(30日)
- ・久保 沙紀さん(5日)
- ・河野 澄代さん(11日)
- ・川田 美由紀さん(17日)
- ・安田 祐一さん(27日)