

～身体の健康～

今月は梅雨時期のお肌の手入れについてです。

日焼けに関しても要注意な季節が今です。梅雨の影響で曇りや雨の日も多いですが、この時期特に5月～8月にかけて紫外線がもっとも多いのです。

また、6月は気温が上昇するとともに、梅雨に入って湿度も急上昇します。じめじめすることでカビや雑菌が繁殖しやすくなりますね。

汗もかきやすく、お肌表面に菌や汚れもつきやすいので、清潔に保つことが大切です。ただし、皮脂の取り過ぎ、角栓の取り過ぎなどは逆効果で、かえってお肌の健康を損なうので注意しましょう。

※皮脂汚れは約30度くらいで溶け出しますので、洗顔は32度(かなりぬるめのお湯)くらいがベストです。熱めのお湯で洗ってしまうと油が落ちすぎて乾燥したり、肌に赤みが出来てしまいます。逆に低い温度(冷水)で洗ってしまうと汚れが落ちなくなってしまう、毛穴詰まりの原因になります。

※最初はお湯で皮脂の汚れを落とし、洗顔石鹸で綺麗に洗った後に、ひんやりしたお水で10回程度流してあげると、毛穴を引き締めることができます。



♪ししとうがらの栄養・効果♪

ビタミンCが豊富で、他にもカロテンやナイアシン、カリウム、食物センイを多く含んでいる。

ビタミンCは細胞を強化しシミやソバカスを防ぎ、体の免疫力を高めて疲れを取る。カロテンは粘膜を丈夫にし目の疲れや視力強化に有効。カロテンとビタミンCの働きで細胞が活発化し、夏バテ防止の効果が高い。カリウムや食物センイが高血圧や動脈硬化を予防。ナイアシンは口舌炎に効く。



イライラしない人生のヒント④⑥

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その14～】

今回からは実際にどのように叱ればよいのか、具体的に考えていきましょう。

<「叱る」を再定義しよう>

その前に、いったい「叱る」とはどういうことでしょうか？自分が正しくて相手が間違っていることを認めさせることでも、相手を痛めつけることでも、感情をぶつけてスッキリすることでもない、ということは今までお話ししたとおりです。

では、何のために「叱る」のか、その目的を今一度考えてみましょう。職場や家庭で「叱る」とき、それぞれの組織やコミュニティで「すべきこと」、逆に「してはいけないこと、やめてほしいこと」を相手に伝えなくてはならない、という思いがありますよね。もうひとつ、「自分の気持ちや意図をわかってほしい、察してほしい、行動で示してほしい」という欲求もあるでしょう。

まとめると「叱る」ことは、第一に「相手へのリクエスト」、第二に「自分の気持ちを伝える手段」であるということです。このように定義しなおすことで、「叱る」という言葉から受ける印象も違ってきませんか？また、どのように叱ればよいかということも具体的に考えていきましょう。

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



『上場記念パーティー』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

これからそろそろ夏に向かう暑い季節がやってきました。

さて、私のサラリーマン時代の上司であり友人である若浜さんが、創業した株式会社セリオホールディングスの上場記念パーティーが先日、大阪ヒルトンホテルで開催されました。(ヒルトンホテルなんて普段来ないのでなんとなく落ち着かない私でした)

来賓・社員含め400名程度が出席されていました。

創業以来の社員とのムービーや写真なども、会場内で流され会社の歴史を見ることもできた素晴らしいパーティーでした。

20年ほど前には、共にサラリーマンとして、同じ会社の営業所で仕事をご一緒したのですが、目の前にいる若浜さんがすごく大きく、遠い存在になったな～・・・と感慨深いものがありました。

最初の挨拶で、『上場した理由は何かといつも聞かれますが、理由はひとつで社員を幸せにすること。同時に社会的に認められた会社で働くことを社員が誇りに思い、セリオで働いてとても幸せです。と言われることが私の目的です。』とおっしゃっていました。

ただ、ある意味上場することは当面の目標だったとは思いますが、これからのスタートだともいえると思います。

昔を懐かしく思い出しながらも、大いなる刺激を受けた私も頑張らなきゃと思っています。

それでは『今日も笑顔で!』

皆さんこんにちは！毎日の仕事お疲れ様です。
文章を考えるのが何よりも苦手な松崎です。
今回、2回目のコラムを書いていくんですが、そもそも「コラム」の意味が良く分かっていません。
なので、最近あったしょうもない出来事を書いていきたいと思います。
だんだんと暑くなり、スタミナをつけないといけないということで、友人達と焼肉を食べに行きました。
4人で行っていたのですが、1人が「クッパっておいしいよな～」と言いました。
皆、「おいしいよな～」という何気ない会話をしながら焼肉を食べていました。
僕は必ず焼肉を食べ終わった後、野菜スープか卵スープのどちらかを飲むのですが、その日は卵スープの気分だったので卵スープを注文して飲んでいたら「クッパっておいしいよな～」と発言をした友人が、「その卵スープにご飯入れたらおいしそう」って……。
……………。
は？理解不能。それ、クッパじゃん(笑)

松崎 駿

マナー・コミュニケーション一口メモ ～スメルハラスメント=スメハラ～

スメル=臭いのハラスメントのことをスメハラと言い、ビジネスマナーの講義の中でも触れられる機会が増えてきました。人にはどんなに美しい人でも臭いはあります。そのことが悪いのではなく、配慮を怠ったために発する臭いについて考えようというものと捉えていただくとよいでしょう。体臭には、加齢臭、頭皮臭、口臭、汗臭など様々ありますが、それ以外にも最近では香り付き柔軟剤などによる、ほのかに香ると心地よいけど、きついと悪臭になるものもあります。「香害」という言葉も出現しているようです。
一方でアロマテラピーなど香りを楽しむリラックス法もあります。アロマテラピーも柔軟剤も自分で楽しむものにとどめるとよいでしょう。

働いている スタッフに突撃 インタビュー!!



ファミリーマート 原尾島勤務
戸川 友里恵さん

Q3.実際に働かれてみてどうですか？

A. 周りのスタッフさんたちとも楽しく仕事をさせて頂き、仕事に関しても、接客業が元々好きなこともあり毎日楽しく働かせてもらっています！

Q4.仕事の中で気を付けていることはありますか？

A. お客様が買い物をしやすいように、常に売り場に関しては気を使っています。商品は気付いた時に前に出して見やすく、取りやすいようにと心掛けています。

Q5.担当者との初対面の印象はどうでしたか？

A. 私の旧姓が「松崎」だったので、お話をさせて頂く前から親近感が湧いていました!(笑)

Q6.社員インタビューお疲れさまでした。 最後に一言お願いします。

A. 社員紹介インタビュー疲れました。。。
今度、焼肉連れて行ってください!
松崎さん、お願いしますね!!

Q1.ほぼ未経験からのスタートでしたが、 実際働いてみてどうですか。

A. ほぼ未経験からのスタートで、4ヶ月が経ちました。お店のスタッフさんや社員さんが1から丁寧に仕事を教えて下さったので、今ではほとんどの仕事を任せて頂いたり、色々とできるようになりました。

Q2.なぜプロGRESSを選ばれたのですか？

A. 求人を開いて応募したらたまたまプロGRESSでした!
(笑)

7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。

- | | | | | |
|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| ・辻 由紀子さん(4日) | ・斉藤 祐未さん(11日) | ・島田 優子さん(13日) | ・寺田 有希さん(19日) | ・瀧澤 美智江さん(28日) |
| ・近藤 佳子さん(5日) | ・渡邊 沙織さん(12日) | ・松浦 三四子さん(14日) | ・高原 歩さん(22日) | ・高橋 美香さん(28日) |
| ・郡 昌也さん(6日) | ・森下 美保さん(12日) | ・水上 奈津子さん(15日) | ・新名 広美さん(23日) | ・川谷 優水さん(29日) |
| ・山本 晃子さん(7日) | ・岡田 まきさん(12日) | ・藤原 千鶴さん(16日) | ・金子 浩一さん(24日) | ・藤田 由美子さん(30日) |
| ・楠田 千恵さん(8日) | ・吉谷 華代さん(12日) | ・山林 聖真さん(17日) | ・川上 裕子さん(25日) | ・張川 元美さん(31日) |
| ・檜垣 百合子さん(8日) | ・早川 由樹さん(13日) | ・岩崎 大樹さん(18日) | ・井上 都さん(26日) | |