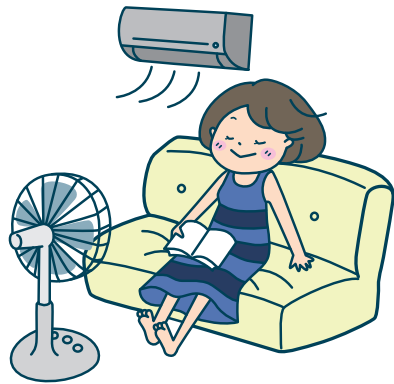


～身体の健康～



夏の夜の寝苦しさはクーラーが無ければもう難しいと思いますが…皆さんはどうされていますでしょうか？

快適だと感じる室温は一人ひとり違います。「今年は猛暑だから設定温度を下げよう」「クーラーは健康に悪いから控えよう」など先入観で決めつけず、自分の身体の声に耳を傾けて上手にクーラーと付き合い、快適な夏を過ごせるとよいですね。

熱中症対策の1つに快適な睡眠をとることも挙げられます。クーラーが苦手だとか、寒くなりすぎるといの方は、扇風機を上手に使ってください。

エアコン温度は28度くらい、湿度は50～60%の設定。扇風機で上向きに風を回して、体に風が直接当たらないようにしましょう。そして薄めの布団をかけて寝るようにしましょう。

それでも、明け方に起きてしまうようだと設定温度が合っていないので、朝までちゃんと眠るような適温を見つけてください。

♪プルーンの栄養・効果♪

すももの一種で、原産地のコーカサスでは「命の果実」と呼ばれている。ドライフルーツに適した栄養価の高い果物。鉄分と食物繊維が多い。生果肉にはペクチンが多く、ドライには水溶性の食物繊維が多い。カリウム、カロテン、ビタミンE、B2が多い。ドライにするとカロテンやビタミンB群、鉄分などが倍増する。



イライラしない人生のヒント④7

～アンガーマネジメント～

『上手に叱ろう』

【上手に叱ろう～その15～】

前回、「叱る」のは第一に「相手へのリクエスト」、第二に「自分の気持ちを伝える手段」として定義しました。ではどのように叱るのか、具体的に考えていきましょう！

<例：高校生の娘が20時過ぎても帰ってこない。ラインしても既読にもならない。学校が警察に連絡しようかと思っていた矢先、『ただいま～、お腹すいた～』とのんきな様子で帰ってきた娘>このような場合、つい「何してたのよ！いったい何時だと思ってるの？」と声を荒げてしまいませんか？娘はそれに対して「だって友達としゃべってたんだもの」と言い返し、お互いブンブン。ありがちな光景です。これでは相手はどうすればよいかわからず、ただ責められていると感じ、言い訳をしたくなりますよね。さあ、定義に従って叱ってみましょう。まずリクエストは何でしょう？20時までに必ず帰ること？遅くなる時は連絡すること？その時の気持ちはどうだった？反射的に怒る前に、整理してみましょう。「帰宅時間が20時過ぎそうなら、20時前には必ず電話かラインで知らせてほしい。連絡がないと何かあったのかと心配するから」具体的にしてほしい行動を相手に伝えることで、相手も行動を起こしやすくなります。感情的に伝えることなく、リクエストと感情を上手く伝えるトレーニングをしてみましょう！相手の行動が変わることでしょう。

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

Vol.50



お役立ち情報が満載！！

適職広場通信



『能力は未来進行形で…!』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

記録的な豪雨により中四国地区は大きな被害に見舞われました。被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。同時に一日も早い復興・復旧を心よりお祈り申し上げます。


豪雨が去ったかと思えば、今度は酷暑。皆さんも体調を崩さないようご自愛ください。

さて当社で運営している『よつば保育園』も開園してから8カ月が経過しようとしています。お預かりしているのは、0歳～2歳までのお子さんが大半を占めます。自分がその頃どんな子供だったのかは思い出せませんが、無邪気に笑い、泣き、遊んでいる姿を見ると思わず笑みがこぼれてしまいます。ご両親や保育士の愛に包まれて、心配事なく毎日を生活しているのでしょう。そんなお子さんの将来には無限の可能性を感じるように感じます。

でも、それは大人になっても同じこと。伸びしろは少なくなったとはいえ、まだまだ伸びる可能性を秘めていると思います。私も、記憶力や体力の衰えを感じるが多くなりましたが、逆に経験を積んで、知力・体力の衰えをカバーしながら、僅かながら前に進んでいるのだ…と思ひ込んでいます。自分の能力は未来に向かって進行していると思えば今よりも少し高い目標にチャレンジできるはず。そう思いながらこの暑い夏を乗り切りましょう。

それでは『今日も笑顔で!』

この度の西日本豪雨により、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。犠牲になられた方々にご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。皆様いつもお仕事お疲れ様です。夏もいよいよ本番ですね。連日の溶けるような暑さで体調を崩してはいないでしょうか？夏バテ、熱中症にはくれぐれも気を付けてくださいね。暑すぎるのは嫌ですが、夏になると海に行ったり、花火をしたり、夏祭りに行ったり、BBQをしたり、、、夏ならではの楽しみがたくさんありますよね!! そんな中、私がここ数年夏になると絶対やるがあります!!!それは山登りです。はじめは友達に誘われて行ったのがきっかけで、それからなぜか毎年行ってます。この暑い中、汗でビチョビチョ、グチャグチャになりながらひたすら登ります。完全DMです。登っている最中はホントにしんどいです。え?何やってるんだらうって思います(^-^;でもやっぱり頂上にたどり着いた時の達成感は何とも言えないです!!wあと下山した後の温泉が最高ですね(*'▽')今年も登りますよー!!



8月の「山の日」に行ってきますっ!!どうせ夏は暑いです!!!皆さんもたまには外に出て暑さを感じながらそれぞれの夏を満喫しましょう!(^^)!

矢延 拓弥

マナー・コミュニケーション一口メモ

～汗の季節～

今年の暑さは異常です。汗をかくのは当然で、臭いに気をつける人は多くいると思いますが、案外ハンカチを持つという当たり前のことができない人がいます。アイロンのかかった綿生地のハンカチが望ましいですが、この暑さです。吸水性のよいタオル地もNGではないでしょう。清潔なハンカチを持ち歩きましょう。

働いている
スタッフに突撃
インタビュー!!



グランデリーズ飯山店
(鮮魚 売場担当)勤務
木内 美穂さん

Q3.2児の母でもある木内さんですが、 家庭と仕事の両立で大変な事は どんな時でしょうか?

A. 保育園のお迎えに行ってから下の子(1歳6ヶ月)がママにべったりで身動きが取れず、家事が出来ないのが大変です。笑

Q4.ストレス発散や息抜かって何かしていますか?

A. 毎日友達が電話をくれるので、おしゃべりをしてストレス発散しています!

Q5.最後に・・・もし今の状況に関係なく、 可能だったら、どういう仕事に 挑戦したいですか?

A. 海外でカフェ屋さんをしてみたいです(^^)/

木内さんの写真は業務が終わった直後だったので、怪しい格好になっておりますが、とってもキュートな女性だっことは伝えておきます!!(笑)

Q1.現在担当している業務でやりがいや、 どんな時に達成感を感じますか?

A. 時間内に自分の仕事以上の事が出来た時に、達成感を感じます!

Q2.現在のお店の前は違うお店で勤務に 就いていただいておりますが、 派遣で働くことにおいて、自身が気を付けて いる事(気を遣っている事)、 実践している事は何かありますか?

A. 上長の指示をしっかりと把握した上で行動する事、周りのスタッフさんに気を遣い、和を乱さないように心掛けています。

8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。

山根 美希さん(1日)
竹林 正さん(4日)
内田 智子さん(5日)
河崎 優子さん(6日)
藤原 巧海さん(7日)
平井 陽子さん(8日)
赤野 良輔さん(9日)
智片 啓友さん(10日)

服部 美帆さん(11日)
南 省吾さん(11日)
湯浅 知香さん(11日)
小林 栄美さん(11日)
藤川 幸恵さん(11日)
林 千夏さん(11日)
黒川 太一さん(12日)
光畑 奈美さん(12日)

村田 優梨瑛さん(16日)
中田 美香さん(17日)
池田 るりこさん(18日)
綱島 瑞穂さん(18日)
赤坂 香間さん(20日)
佐々木 美由紀さん(20日)
米村 章さん(21日)
福濱 由佳子さん(22日)

杉 尚さん(23日)
川崎 美代子さん(23日)
豊田 智子さん(24日)
渡邊 悠太さん(25日)
藤本 亜紀子さん(25日)
山野 純佳さん(26日)
阿武 香麻さん(26日)
高橋 秀明さん(27日)

石村 沙哉加さん(28日)
梶原 直貴さん(28日)
柚本 美紀さん(29日)
藤下 翔さん(30日)
権代 美絵子さん(30日)
荒川 恵美子さん(31日)