

## ～身体の健康～

少し朝晩は過ごしやすくなってきましたが…まだまだ熱中症対策は必要です。後遺症に苦しむ人も少なくないので、侮ってはいけません。『いつもと違うな』と思ったらすぐに休んで様子を見るか、頭痛が治らないなどは既に重症になりかけていますので、医療機関にすみやかに受診してください。

まず、おかしいなと思ったら、涼しい場所で体を冷ます。水分・塩分を補給し、冷たいタオルや氷などを使って【首元】【わきの間】【足の付け根付近】を冷やしましょう。市販されているスポーツドリンクは、水分と一緒に塩分など電解質も補給できるのでおすすめです。(毎日飲むのは糖分も多いのでお勧めしません!)そして、焦らずにゆっくりじっくり身体を休ませながら、症状が治るのを待ちましょう。対策としては、運動前や暑い場所へ行く前には塩分のある食事(おにぎりや味噌汁など)をしておくことも予防になります。

熱中症では、具合の悪さを3段階に分けて表現されます。それぞれどのような症状が出るのか今後の目安にして注意してください。

- 1度:めまい、立ちくらみ、吐き気、生あくび、  
大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)
  - 2度:頭痛、嘔吐、だるさ、脱力感、  
集中力や判断力の低下
  - 3度:意識や反応が低下する、全身がけいれんする
- ※「1度」が軽症、「3度」が重症。

このうち、1度はその場で対処可能、2度は医療機関の受診が必要、3度は採血などの検査を行い、場合によっては入院や集中治療が必要となります。

## ♪マイタケの栄養・効果♪

低カロリーなので、脂肪分を分解するビタミンB2と一緒に肥満を防止しダイエットに向く。ビタミンDは骨の吸収を高める。β-グルカン



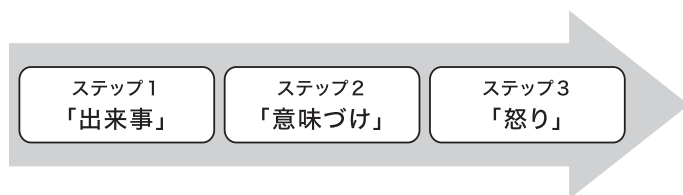
は低下した免疫機能を回復させる。がん細胞の増殖を食い止める。他のきのこよりもこの効力が倍以上あり、がん予防に優れている。食物センイが便秘を解消し大腸がんの予防にも効果がある。

## イライラしない人生のヒント④8

### ～アンガーマネジメント～

## 『怒りが生まれる3ステップ』

同じ出来事があっても、イラっとくる人もいればそれほどでもない人もいるし、全く怒りにはつながらない人もいます。この違いは何でしょうか?それは「怒りが生まれる過程」にあります。



出来事が怒りを生むわけではありません。ステップ2でその出来事をどう「意味づけるか」が怒りにつながるかつながらないかの分かれ道なのです。例えば、『同僚に「おはよう」と挨拶したのに挨拶が返ってこなかった』という出来事があったとしましょう。ある人は「何なの?無視して!」と意味づけて怒る。一方別の人は「あれ、聞こえなかったのかな?もしかして元気ないのかな?」と意味づけ、怒りは生まれません。どう「意味づけ」るかは人によって違い、その裏には私たちの価値観「べき」が関係しています。「挨拶は返すべき」「後輩なら先輩を敬うべき」など。いつもと違う「出来事の捉え方」を試みるのもアンガーマネジメントのトレーニングです。今回は「意味づけ」を変えていく「3コラムテクニック」についてお話しします。

### 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.51

お役立ち情報が満載!!

## 適職広場通信

### 『納期のない仕事は無い』

皆さん毎日のお仕事お疲れ様です。

今年はホントに暑かったですね。今年だけの異常現象なのか、来年以降もこの暑さが続くのか気になりますが、早く涼しい秋を楽しめたいいな〜と願っています。

さて、日々お客様からの『スタッフを派遣してほしい』との要望に応えるべく懸命に努力をしておりますが、なかなか全てのご要望にお応えすることが難しい状態が続いております。そのため、会社全体が『スタッフ紹介が難しい状態』に慣れてしまい、『それがあたり前』になっていないかを心配しています。

現場で働くスタッフの方も、いつまでにこの仕事をこなさなければいけない…つまり仕事には納期があると思います。工事現場や商品の配達などでも、人が居ないので納期に間に合いません…という言い訳が通用するはずがありません。

それなのに、採用が難しいのはお客様も承知していることに甘え、『いつまでに』に対する意識が薄れてきているように感じています。原点に戻り、頂いたオーダーの納期を自分で設定し、そのためには『いま何をしなければいけないのか』を今いちど考えるべきだと思います。会社内の仕事にも言えることですが、期日を守れない社員にいい仕事ができるはずもないですヨネ。

『仕事には納期がある』ことを肝に銘じて取り組みたいものです。

それでは『今日も笑顔で!』

働いている  
スタッフに突撃  
インタビュー!!



よつば保育園 園長  
岡田 美穂さん

## Q1.自己紹介をお願いします。

A. 保育士の岡田美穂です。  
趣味は、エレクトーン(最近約20数年ぶりに再開しました)とアロマセラピーです。エレクトーンは、私が習っていた頃に比べてとても進化していて、新しい機能を覚えるのに四苦八苦していますが、一つの楽器でいろいろな音色を奏でることができずごく楽しく、息子たちの前で弾いています。アロマセラピーは自宅でリラックスしたいときや、何かに集中したいときによく使います。また、アロママッサージに行くことで体のリフレッシュを図るのも大好きです。  
そして、なんと好きが講じてアロマセラピー検定1級の資格を取ってしまいました!アロマは、目的に合わせていろいろな香りを使い、居心地の良い空間づくりができるので、保育園でもお昼寝のときなど、少しずつ取り入れていきたいと思っています。

## Q2.なぜこの仕事に?

A. 以前は、法律事務所や医療機関で事務職として働いていました。10年前に長男が生まれたのですが、私が育児について悩んだとき、息子が通っていた保育園の保育士さんに相談することで、とても心が軽くなったことがありました。子どもとの関わり方や言葉や動作の伝え方など、その時々合ったアドバイスをいただきました。  
自分がたくさん悩んだり困ったりした経験から、子育てで悩んでいる誰かの役に立てればという思いが強くなり、保育士の資格を取り、今こうして働かせていただいています。

## Q3.どんな保育園にしたいですか。

A. 保育園って楽しいな、先生大好き!と子どもたちが思って来てくれる場所にしたいです。保育園を作ってくれた社長の教育に対する思い、それから私自身が取り入れたいこと、保育士さんたちが考えてくれることなど、保育についてはいろいろなカタチがあると思います。ですが、今年は開園1年目。挑戦したいことはたくさんありますが、焦らず、まずは目の前にいる子どもたちを大切に、一人ひとり丁寧に関わって保育園の土壌を作りたいと考えています。  
それから、保育士さんをはじめとし、職員の方にとって働きやすい職場でもありたいと思っています。私自身が今子育て中です。今後、職員さんが結婚や出産などで家族の在り方が変わったとしても働き続けられるような体制づくりにも力を入れたいです。

## Q4.よつば保育園のいいところを教えてください。

A. ①子どもたちも先生たちもみんな素敵な笑顔を持っているところ  
②保育士さんたちは、子どもたちの成長を見ながら、一人ひとりに合わせて子どもが持っている力を引き出して自立できるようにサポートしてくれてところ  
③日々の保育を充実させるべく、みんなでアイデアを出し合っていて工夫しているところ  
この他にもたくさんいいところがありますので、まずは見に来てください。「百聞は一見にしかず」です。  
お子さんがいらっしゃる方もそうでない方もよかったです!!  
よつば保育園では、園児さん募集中です!!



## 9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。

中村 雅美さん(3日)	松高 育代さん(10日)	坪井 孝徳さん(13日)	高谷 香奈恵さん(24日)
小竹 由貴奈さん(6日)	吉越 洸太郎さん(11日)	三宅 奈緒美さん(14日)	上杉 美華さん(24日)
谷山 祐子さん(6日)	井上 美保さん(12日)	添田 美穂さん(15日)	光吉 彩乃さん(26日)
小野 靖弘さん(7日)	猪井 京子さん(12日)	田中 ゆかりさん(15日)	奥川 邦彦さん(28日)
石本 恵美さん(7日)	岡崎 真由美さん(13日)	羽賀 文香さん(21日)	吉田 真理子さん(28日)
田中 千草さん(8日)	渡邊 美香さん(13日)	下市 暁史さん(23日)	大野 育子さん(30日)

皆様、残暑見舞い申し上げます。  
西日本豪雨から1カ月が立ちました。まだ住むところがなく、親戚・家族・知人の家に居候している方、入院している方など、まだまだ始まったばかりです。  
私の担当している老人ホーム紹介センターにも2週間が過ぎたところから、倉敷など被災された地域から、短期での施設入居の問い合わせが殺到してきました。  
介護度が高い方から低い方までですが、施設側もいつ出ていくかわからない方の入居にはいい返事を頂けません。助け合いより金儲け。。。断られるたびにそう感じていました。  
今、老人ホームに入居するのも選べる時代から、厳選される時代になっています。高齢者が減ってきた時、果たしてその施設は生き残れるのでしょうか。  
岡山県人は冷たいとよく言われますが、何を基準にそう言われるのかわかりません。気遣い・謙虚さ・素直さ、言葉でなくてもそういったものを身に付けている方に出会うとこちらも気持ちがいいものです。  
私もまだまだですが、そういった方の相談は気持ちよく施設探しをお手伝い出来ます。逆に、横柄・わがまま・自分がわかっていない方の相談は疲れます。皆さんはどちらでしょうか?

下市 暁史

## マナー・コミュニケーション一口メモ ～食欲の秋に向けて「ビュッフェの食べ方と順番」～

ビュッフェテーブルは原則、右から左の「時計回り」に進みます。逆方向へ回って列を乱さないように気をつけましょう。ビュッフェは好きなものを好きな分とはいえ、いきなり最初からを頂くのはスマートさに欠けます。通常のメインコースの順番である「前菜→スープ→メインディッシュ→デザート→食後のドリンク」の流れがよいでしょう。  
料理は、並んでいるものは左端から、積み重ねられているものは上から取り、なるべく盛り付けを崩さないように気をつけます。