



パワーネット通信

2021年
秋号

第189号

人財採用・定着率アップ いい会社づくりを応援します

心の健康づくり すぐに実践できるストレスセルフケア

仕事をするうえで自分の体調管理は大切です。夏から秋へと季節が変わり始めていますが、この季節の変わり目に体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。

ストレスも体調に影響を与えるので、なるべくストレスをため込まない日々を過ごしたいものです。

まずは自分のこころのサインに気づいてみましょう。いつもよりも気分が落ち込む、イライラする、集中力が低下してやる気がなくなるなどがストレスを感じることでおこる反応です。

行動面では、仕事中にミスが増えたり、欠勤や

遅刻が前よりも多くなったりします。

こころも身体もちよっと疲れてしまったとき、誰にでも簡単にできることがあります。

それはセルフケアです。

セルフケアとは、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることです。

疲れすぎてしまう前に早めに行うとより効果的です。セルフケアは、スッキリするくらいの運動で気分転換する、自分の気持ちを紙に書き出して思考を整理してみるなどです。

忙しいときにこそ自分自身を労ることで、毎日の仕事にしっかりと取り組み、成果を出せる社員になれそうですね。

(瀧口千尋)



子どもたちとつくる楽しい『子ども食堂』

子ども食堂『みらスタ☆カフェ』地元の学生たちがワイワイがやがや楽しく!



こんにちは!

夏休みも終わり、静かに秋が、近づいてきました。

みんな学校へと元気に帰っていきました。

みらスタ☆カフェは毎月、元気いっぱいの子どもたち、みんなのために食堂を開店します。

子どもたちの大好きなメニューを思い浮かべながら、つくります。子どもたちが今月も笑顔いっぱいで食べてくれますように...

9月 25日 ハンバーグ・サラダ
10月 23日 鶏の照り焼き・サラダ
11月 27日 コロッケ・サラダ

抗体を超速スピードで作る微量ミネラルと腸内を発酵環境にする「菌ちゃんげんきっこ」
菌ちゃんげんきっこは薬ではなく食品です。
目安は1日4g以上です。



8/8 本店オープン! お芋スイーツ専門店『いもまる』

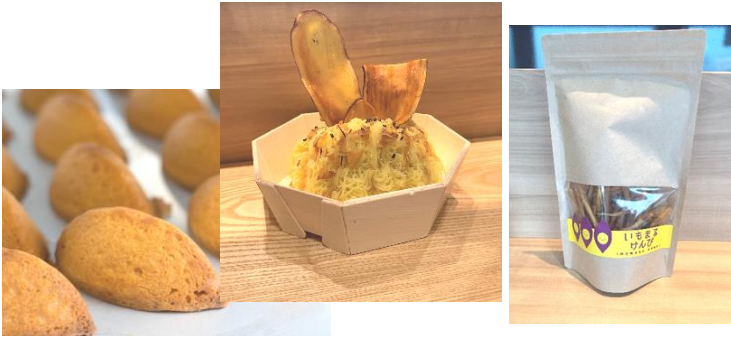
お芋スイーツ専門店

いもまる

I M O M A R U



県道33号線沿い、わが社の横に、お芋スイーツ専門店『いもまる』本店がオープンしました。面積は20坪。中に入ると、『芋んぶらん』の機械とソフトクリームサーバーがあり、商品を陳列するコーナーもあります。ショーケースの中には焼きいもがあります。!ほくほくやわらかあま〜いお芋ペーストがモンブランのよりのった『芋んぶらん』は人気No.1です。開店初日は、約400人の方がお越しになりました。付近は、渋滞してお客様には大変ご迷惑をおかけいたしました。(総務チーム 大野佑輔)



「この子おもしろい子やな、私だみ声が好きなのか、よく笑う、毎日ここに連れてきてやり、家にずっとおるのはもったいなわ」迫力のある大きな声でF先は娘を抱き上げて言った。出産して約半年で娘の病気がかった。病名を検索すると悲し結末が書かれていた。一生歩けない。話すことも難しい。だんだんと筋力がなくなり、いずれは、人工呼吸器が必要になる。長くは生きられない。そんな悲しい現実を突きつけられて、私は絶望していた。これからどう育てていけばいいのかも分からなかった。

主治医が通園施設を紹介してくれた。就学前の障害のある子どもが、親と一緒に通う施設だ。年間通いママ友はできなかったけれど、娘は泣いてばかり通う意味があったのかと戸惑いもあった。迷った末に毎日通うクラスの入れることにした。「焦らんでいい。みんなのなかにいるだけでじゆうじぶんや。かっこいいから、は



本から学ぶビジネスヒント

快読良書



細く長くゆっくりいこな 二村直子 著 第61回 PHP 賞受賞

初めてのことが不安で泣くだけで、わかつてきたら楽しめる」と先生は会ったたびに励ましてくれた。

通い出してから二年目、F先生が担任になった。六人全員が首も座っていない肢体不自由児だった。

「世の中を変えていくのはこの子たちやこの子たちが生きやすくなれば、誰もが生きやすい世の中になるやろ。大きな力と役割を持って生まれてきた子たちやで」今度は全員が泣いた。

卒園式の日、私は車いすを押しながら歩いた。F先生のところまで来ると、先生が娘を抱き上げて、「小学校に行っても、中学校になっても高校生になっても死んだらあかんよ」と言っていて、目を真っ赤にして娘をぎゅっと抱きしめた。私は胸がいつぱいで涙がとまらなかった。

あれから二十年、娘は元気に生きています。無理せず、細く、長く、ゆっくりと。とだと思つて。

ぜひ一読を。

株式会社パワーネット ~人と企業の幸せをつなぐ地域創造企業~

- ・事業内容：
 - 正社員紹介事業
 - 業務を効率化する派遣・アウトソーシング事業
 - 香川高齢者支援センター運営
 - おいもスイーツ専門店「いもまる」店舗運営
- ・所在地：〒763-0033 香川県丸亀市中府町一丁目19番地1
- ・連絡先：電話 0877-58-0540 FAX 0877-58-0541
Email info@zinzai.net

2020年3月日本でいちばん大切にしたい会社大賞受賞

【表彰理由】

- ①誰でも働ける職場環境整備
- ②働けない人ゼロの活動
- ③残業ほぼゼロ有休90%以上取得



おかげさまで設立23周年を迎えました!!
←ホームページはこちら♪



ご用命の折は、ぜひご一報ください。後悔はさせません。