

話題(7月)のニュース

1日5分から!暑夏は瞑想でクールダウン!簡単!瞑想法をご紹介します

♪ 瞑想で1日1回心を洗おう ♪

一日はいろいろな出来事が過ぎていきます。楽しいことや嬉しいこともあれば、イライラしたりモヤモヤしたりして、心がちょっと疲れてしまうこともありますよね。でも、それは自然なこと。大切なのは、そういった感情を溜め込むことなく日々リセットすることです!試してみよう!!「瞑想の習慣化」

【夏の満員電車で?!】立ったままでできる?!ストレス軽減瞑想

真夏の通勤電車、暑さに加え、その混雑ぶりについてイライラ。そんな時にストレスを軽減させるマインドフルネス瞑想!

- ① 背筋を長く伸ばし、胸を開く。頭頂を高くして顔を正面に向け、目を閉じる。
- ② 鼻から息を吸って、カラダが内側から大きく膨らむのを感じ、鼻からゆっくりと息を吐く。深く息を吸って、吸いきったら自然と息が止まるのを感じ、ゆっくりと息を吐き、吐ききったら息を吸う。丁寧に鼻呼吸を繰り返す。
- ③ 息を吸うごとに元気が湧き、息を吐くごとに疲れやストレスがカラダの外に出ていくのを感じながら、これを5分程度続ける。

【ダルさでやる気が出ない?!】リフレッシュ&集中力アップ瞑想

仕事を始めたいのに何だかカラダがダルい?やる気が起きない?!いざ始めてみても集中できない。そんな夏の朝にオススメ!音楽を使ったイメージ瞑想!

- ① 軽やかな音楽を流し、朝日が差し込むような場所に座り、背筋を伸ばす。
- ② 目を閉じて、外から入るほのかな光を感じながら呼吸を繰り返す。全身を呼吸が通り抜ける感覚を味わう。
- ③ 今日行ってみたい場所や会いたい人、見たい景色などを頭に思い浮かべる。そこに居る自分が楽しそうにしているのをイメージして、呼吸を繰り返す。“ご機嫌な状態”に意識を保ったまま、5分程度瞑想する。

【寝つけない夜に】ベッドで寝っころがり瞑想

夏夜の暑さや考え事などでなかなか寝つけない...眠りが浅くて夜中に目覚めてしまう方にオススメ!仰向けの状態で簡単にできる「寝っころがり瞑想」

- ① ベッドの上に仰向けになり、カラダを優しく揺らし、全身の力を抜く。
- ② 脚は腰幅に開き、手はお尻から少し離し、手の平を上に向ける。
- ③ 足先から頭頂まで、カラダの各部位に意識を向け、自分のカラダの感覚を味わう。まずは、左足のつま先⇒左足の甲⇒左足裏⇒左足首⇒左ふくらはぎ⇒左脚の付け根、というように、順番にカラダの各部位に意識を向けていく。
- ④ 脚の付け根まできたら、次は右足つま先から右脚付け根まで意識を向ける。
- ⑤ 脚の後は、左手、右手、最後は頭頂まで。深い呼吸を続けながら、静かな時間を過ごす。これを5分程度続ける。

【夏の音に耳を澄まし、涼を感じる♪】～ 風鈴瞑想 ～

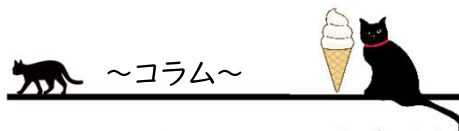
日本語を母国語とする人の脳は、言葉の音や、自然の音(鳥の声、雨の音、風の音、和楽器の音)を言葉を理解する左脳で受け取り、洋楽器や機械音や、雑音などは、感覚や感情を理解する右脳で受け取るという、諸外国の人たちの脳とは少し違う、特殊な使い分けをしています。その脳の特性によって、日本人の私たちは雨の降り方ひとつでも四季を感じ取ることができ、また風鈴など「音」の鳴るものを使って、季節を快適に過ごしています。暑い夏に気持ちが涼しくなる「風鈴瞑想」

- ① 少し離れた窓辺に風鈴を吊るし、静かに座る。
- ② 風に揺られて奏でる風鈴の音で自由で軽やかなリズムを生み出し、全身を落ち着かせ、リラックスへと導く。

※風鈴以外にも、雨音・川のせせらぎ・虫の声などの「自然音」でも楽しむことができますね!



木槿(ムクゲ)
花言葉「信念」「新しい美」



～コラム～

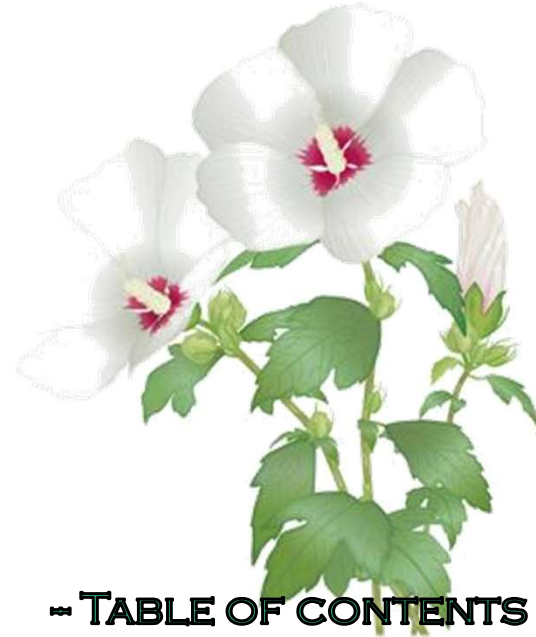
先月6月は既に真夏のような暑さでした。いよいよ夏本番の7月がやってきました!最近やっと身体も暑さに慣れてきましたが...油断は禁物、冷房つけっぱなしや、冷たいものの食べ過ぎにお気をつけ、夏対策をしっかりと行ってまいりましょう!食事・睡眠・適度な運動、体調をしっかりと整えて充実した楽しい夏を過ごしたいですね。今月も暑さに負けず、気持ち全開で頑張りましょう。どうぞよろしくお願ひ致します。

HONESTY OFFICE SUPPORT



フロレテ フロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題

NEWSLETTER Vol220

JUL'14



今月も感染予防と寒さ対策を
万全にお願いします。

今月のお知らせ

《夏季休業》誠に勝手ながら下記日程で、オフィスを夏季休業とさせていただきます。

令和5年8月11日(金)～8月15日(火)

上記期間中の緊急のご連絡やお問合せは①担当営業携帯又は②soumu@e-honesty.co.jp宛へお願いします。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

夏本番前に!もう一度感染予防対策!

今年5月に新型コロナは5類へ移行され、私たちは開放感ある日常を取り戻しました。ここでもう一度!長いコロナ禍ですっかり身についたはずの自己防衛対策への意識UPをはかってまいりたいと思います。

気をつけてね

- ☆手洗い・うがい・消毒を行いましょ
- ☆状況に応じて!“マスク着用”を心がけましょ
- ☆熱中症対策合わせ、体調管理を徹底しましょ
- ☆あれっ?っという症状があったら!無理や我慢をせずすぐに医療機関の診察を受けましょ。

～ ビジネス 日常管理のお願い ～

～ 有給休暇申請の手順 ～ 再度、ご確認下さい
有給休暇申請には〈決まり〉があります。皆さんと会社が気持ちよく管理できるように、正しい申請の手順を守って、上手なりフレッシュで充実したお仕事を目指しましょう!

- ① リフレッシュ休暇は計画的に!社会人として、派遣先上司や業務状況等をきちんと配慮した取得を心がけて下さい!
- ② 派遣先上司の承諾、ご自身のお仕事状況、お休み期間中のお仕事引き継ぎ等を必ず配慮してください!
- ③ 派遣先の承諾をもらった・・・、**すぐに!**オネスティ(会社宛-営業担当宛ではありません!)へご連絡をお願いします。ご連絡が遅れると・・・オネスティと派遣先企業間の管理上のトラブルに直結してしまいます。
- ④ オネスティの内容確認後に、**すぐに!**申請書をFAXしてください。会社で申請書を受領して“承諾”となり、社内処理が進みます(連絡のみでは取得はできません。申請書の受領が必須条件となります)

※ 一部、申請手順が異なる方もいらっしゃいます。ご入社時に決められた手順をしっかりとご確認ください。

《ご注意ください!》

派遣先担当者のみの承諾で、タイムシートに有給取得を記載いただいたても、**有給は取得できません!**

上記の手順を守って正しい申請をお願いします。

～ タイムシート記入方法 ～ 再度、ご確認下さい

皆さんの大事な給与を算出する“タイムシート”、下記についてもう一度正しい記載方法をご確認して守ってください。

- ① 時間内・・・8時間以内の時間を記入してください
- ② 時間外・・・8時間を超えた時間を記入してください
- ③ **縦合計**(日数・合計稼働時間)は**必ず記入**ください
- ④ **横合計**(毎日の稼働合計)は**必ず記入**ください

※一部、異なる方もいらっしゃいます。ご入社時に決められた記載方法をしっかりとご確認ください。

《ご注意ください!》

毎日の正しい記入・縦合計・横合計の無いタイムシートは、お給与稼働時間を確定できず、**給与支払いの遅れや派遣先企業からの信頼を失うことに直結**します。毎日の大事な毎日のお仕事として認識を高く管理をお願いいたします。

LIFE / この夏!試して!夏のお料理術!～

これを知ると!節約も夏の食事作りも、グツとうまくいく!夏の節約レシピのポイントと簡単レシピをご紹介します!

【ポイント1】お得食材を活用する

栄養価が高く安価、もしくは価格が安定している食材を使うのは節約レシピの基本!通年で頼りになるのは...鶏ムネ肉、ひき肉、塩サケ、塩サバ、卵、豆腐、缶詰等、加えて、夏になると安くなるのが夏野菜!お得食材を活用しましょう!

【ポイント2】電子レンジ調理

電子レンジ調理の最大の魅力は、ガス調理に比べて暑くない!ガス台で料理すると...ガスの熱+料理の熱で台所はもう熱帯地帯です~

【ポイント3】胃腸をいたわる

夏のレシピは胃腸をいたわるという視線がとっても大事。夏の暑さで体力を消耗すると、胃腸の動きも鈍くなり食べ物の消化・吸収ができず必要な栄養が取り込めずに夏バテしたり夏風邪をひいたりということになりかねません!

～ LET'S COOKING!! ～

1. 翡翠なす

材料(2人分): なす: 3本、かつお節: 適宜、ポン酢: 適宜

作り方: ①ナスのヘタを落とし、ピーラーで皮をむく ②耐熱容器にナスを入れ、ふんわりとラップをし電子レンジで3分加熱する ③あら熱が取れたら3cmの厚さに切り、ポン酢、かつお節をかけて出来上がり!

2. サンラータン

材料(2人分): 絹ごし豆腐: 1/2丁(150g)、ニラ: 1/2束、味付ザーサイ: 30g、調味料(★しょうゆ: 小さじ2、★ごま油: 小さじ2、★塩: 小さじ1/2、★水: 300cc)、*片栗粉: 小さじ2、*水: 小さじ4、卵: 1個、酢: 大さじ2、こしょう: 小さじ1/2

下準備: 絹ごし豆腐を2cm角に切る、ニラは4cmの長さに切る、ザーサイは細切り、卵は溶きほぐす、*を合わせて水溶き片栗粉にする
作り方: ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、ニラ、ザーサイの順に入れ、★を混ぜ合わせそぐ ②ふんわりとラップをして電子レンジで8分加熱する ③取り出してすぐラップをはずし、水溶き片栗粉をもう1度混ぜてからくわえる 上下返してトロミがつくまでよく混ぜる ④すぐに溶き卵を回し入れ、10~15秒おいてからゆっくり混ぜる 酢、こしょうをくわえて混ぜれば出来上がり!

3. ミートソース

材料(2~3人分): ★豚ひき肉: 200g、★玉ねぎ: 1/4個、★にんじん: 1/3個、★小麦粉: 大さじ2、*トマトジュース(塩分不使用): 150cc、*トマトケチャップ: 大さじ2、*中濃ソース: 大さじ1、*塩: 小さじ1/2

下準備: 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
作り方: ①耐熱ボウルに★を入れスプーンでよく混ぜる ②スプーンの背で広げながら厚さ1cmほどになるようにボウルに張り付ける ③中央に*を入れ、ラップをかけずに電子レンジで6分加熱する ④すぐにスプーンでひき肉をくずしながら、全体がなじむまでよくかき混ぜる、煮込めば出来上がり!