



<キンモクセイってどんな花?>

キンモクセイはモクセイ科モクセイ属の常緑樹です。学名の「Osmanthus (オスマンサス)」は、ギリシャ語の「osme (香り)」と「anthos (花)」が語源となっています。開花時期は環境によっても異なりますが、9月中旬~10月下旬です。9月に咲き終えて10月に新しい花をもう一度開花させる2度咲きや四季咲きの種類等があります。秋に甘く、優しい香りを漂わせるキンモクセイ。小さなオレンジ色の花をつける樹木です。香りが良いことで有名なキンモクセイを秋に楽しみにしている方も多いかもしれません。キンモクセイの花言葉は「謙虚」「謙遜」「気高い人」です。控えめな花言葉でありながら、大きな魅力も秘めていることを感じさせます。日本では公園や神社などで庭木として植えられているため、馴染み深い植物でもあります。



<キンモクセイは三大香木のひとつ>

春の沈丁花(ジンチョウゲ)、夏の梔子(クチナシ)、秋の金木犀の3つが三大香木です。「冬の蠟梅(ロウバイ)」を合わせると四大香木になります。キンモクセイの強い香りは、遠くまで届くことから「千里香」とも呼ばれていました。キンモクセイの香りにはリラックス効果や安眠効果があるといわれています。精油も少量ですが存在し、高級化粧品や香水に利用され、芳香の世界トップクラスの香り成分といわれます。また、精油には抗酸化作用、抗炎症作用、アンチエイジング効果などもあるといわれており、今注目されている効果です。



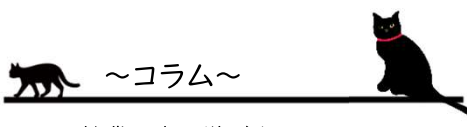
<キンモクセイの香りの楽しみ方>

- ・入浴剤としてお風呂に浮かべる
- ・モイストポプリを作る
- ・桂花茶を作る
- ・香水、ルームフレグランスを作る



彼岸花

花言葉:「情熱・悲しい思い出・あきらめ」



日々のご就業お疲れ様です。
まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。就業時間中は水分補給もついつい我慢してしまいがちですので、定期的な水分補給をお願いします。秋の味覚・秋の草花を楽しめる日もすぐそこまで来ています。健やかに残暑を乗り越えて参りましょう。

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



9月

今月のお知らせ

社会保険料について「算定基礎」

年に一度、4月～6月支給給与の平均額に応じて健康保険・厚生年金の等級の見直しが実施されます。これに伴い、保険料に変更が生じている場合がありますので、9月分(10月15日支給)給与明細書にてご確認をお願いします。

「定期健康診断」のご案内

オネスティでは定期健康診断を実施しております。対象者には入社時期により春健診 もしくは 秋健診のご案内を送付状していますのでご確認下さい。ご質問等はオネスティ総務へご連絡ください。

☎ 0120-145-309

✉ soumu@e-honesty.co.jp

「年末調整」の準備について

オネスティでは2025年度稼働いただきましたスタッフさん(2025年11月時点で稼働中の方)を対象に年末調整を行います。今月末頃より各ご家庭に加入中の生命保険、損害保険会社等より“控除証明”が郵送されてくると思います。年末調整の際必要な書類となりますので、お手元で大切に保管下さい。時期になりましたら「年末調整のご案内」を送付させていただきます。

Business

ビジネス敬語

<よく使う敬語の実例12選>

【挨拶編】

・いつも大変お世話になっております。〇〇商事のBと申します。
→「お世話様です」はくだけた表現になります。目上の人や取引先には言わないようにしましょう。

・ご無沙汰しております。〇〇商事のBと申します。
→「しばらくぶりです」「お久しぶりです」と言いがちですが、くだけた表現なのでNGです。

・ご自愛くださいませ。
→「体に気をつけてくださいね」という意味です。「お体をご自愛くださいませ」と言ってしまうと「お体をお体を大事にしてくださいね」となってしまうので注意しましょう。

【来客編】

・〇〇食品のA様がお見えになりました。
→「お越しになられました」は一見丁寧な表現に感じますが、二重敬語になるのでNGです。

・あいにくB(※自社の社員)は本日休暇を取っております。
→「本日Bはお休みをいただいております」という言い方では自分の会社を持ち上げてしまう表現になってしまいます。

・お掛けになってお待ちください。
→「お座りになって…」だと犬に対する「おすわり」を連想してしまうので、こちらの言い方をしましょう。

<間違いやすい敬語>

敬語を正しく使っているつもりでも、実は間違った言い方をしていることがあります。間違いやすい敬語をまとめてみました。あなたも日常生活でよく耳にしているかもしれません。

間違った敬語	正しい敬語
どちらさまでしょうか	お名前を伺ってもよろしいですか
了解しました	かしこまりました/承知しました
なるほど/なるほどですね	おっしゃる通りだと思います
〇〇様でございますね	〇〇様でいらっしゃいますね
10,000円からお預かり致します	10,000円頂戴します

Life

生活習慣

<夏の疲れを残さない生活習慣>

まだまだ暑い日が続きます。最近に残暑も長期になっており、9月になって感じる夏バテのような不調を、「秋バテ」というようになっています。暑さのピークは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らないなど、夏バテのような症状は夏の疲れが残っているせいかもしれません。生活習慣を見直して、体調管理に気をつけましょう。

<秋になっても何だかやる気が出ないのはなぜ?>

夏の暑さも少しやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのに、身体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続くことがあります。冷たいものを多く摂取したり、エアコンが効いた空間と暑い場所を行き来したり、浴槽に入らずシャワーだけで済ませたり。夏の間の生活習慣は、夏バテの原因となります。こうした夏の疲れを引きずったまま、秋口に1日の寒暖差や台風・長雨などによる気圧変化の影響を受けると、体調不良を引き起こす場合があります。それが、「秋バテ」といわれるものです。下記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性があります。

- ・体がだるい
- ・朝スッキリ起きられない
- ・食欲がない
- ・肩こり・頭痛
- ・やる気が起こらない
- ・疲れやすい
- ・1日中眠い
- ・胸やけ、胃もたれ
- ・めまい・立ちくらみ
- ・顔色がくすむ

<秋バテ予防策>

「運動」

夏の期間は「熱中症になるといけないから」と、運動を控えていた方も多いかもしれません。9月になって涼しい時間帯もありますので、時間や場所を選んで運動習慣を始めましょう。適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高いとされています。また、ストレス解消や食欲増進にも有効です。気温が高い日はムリをせず、室内でストレッチなどを行ってもいいでしょう。毎日、20分～30分ぐらいのウォーキングやストレッチなど軽い運動でも、体調の改善につながります。

「食事」

まず、朝食を抜かないこと。できるだけ毎日一定の時間に、3食きちんと摂るようにしましょう。積極的に摂りたいのは、タンパク質やビタミンBです。夏はタンパク質を消費しやすく、不足しがち。ビタミンBは、栄養をエネルギーに変換して疲れにくくします。ビタミンBは豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。秋になっても、残暑が続きます。汗をかいたら、必ず水分を補給してください。