話題（10月）のニュース

山歩きシーズン到来!!
紅葉も楽しめるかも?!



少しずつ暑さも和らいできましたので、いよいよ行楽シーズンの到来です!今回は千葉県のハイキング場所（初心者～中級者向け）をいくつかご紹介します。素晴らしい景色を見たり、おいしくお弁当をいただいたり、考えているだけでワクワクしますね。それではいってみましょう!

・鋸山（のこぎりやま）／鋸南町（標高：329m）
・三舟山（みふねやま）／君津市（標高：138m）
・鹿野山（かのうざん）／君津市（標高：379m）
・三舟山（みふねやま）／君津市（標高：138m）
・伊予ヶ岳（いよがたけ）／南房総市（標高：336m）
・富山（とみさん）／南房総市（標高：349m）
・愛宕山（あたごやま）／南房総市（標高：408m）



標高があまり高くなく日帰りでも行けるころですから、初心者でも始めやすくおすすめです。周りに高い山もないため、素晴らしい景色が堪能できますよ。例えば、リンドウは日本の山にも自生しているので、よく見られた草花ですが、現在は徐々に見かける事も少なくなってきているようです。そのような貴重な植物や野鳥などにも出会えるかもしれませんので、ぜひ探してみて下さいね。気に入った花や植物が登場する映画や文学作品をに注目してみるのも、おもしろそうです。帰りに周辺の飲食店、お土産やさんなどに寄っても楽しめますよ。ぜひ秋の山を楽しんでみてください!





萩
花言葉：試案、内気、柔軟な精神

～コラム～

日々のご就業お疲れ様です。
季節移り変わりの時期ですのでお天気が安定しなくなってきました。くれぐれも体調管理にはお気を付け下さいね。

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 VOL259
OCT'26



今月のお知らせ

年末調整について

年末調整のご案内の発送は“10月下旬”となります。

返送期日内のご提出をお願いします。

ご準備・提出必要書類（ご準備ください）
- ・各種保険控除証明書
- ・年金の控除証明書もしくは領収書
- ・国民健康保険の支払い領収書
- ・前職源泉徴収票
- ・その他住宅ローン借入金証明書等

詳細はご案内の中に記載してあります。
必ず期日内にご返送ください。

Business

【見直してみましょう！】業務の職・報・連

【報連相について】

業務の進捗や問題点をチームで共有でき、素早い対応やトラブルの防止、職場内のコミュニケーションの活性化につながります。日頃、自然と意識して実践している方も多いと思いますが、いい機会なので見直してみましょう。



【ポイント】

1. 事前に情報を整理する

報告する前に、何が起きたのか・現在どうなっているのか・今後どうなるのかを整理しておきましょう。自分自身も業務状況を振り返ることができます。

2. 相手の状況を見て話しかける

相手が話を聞ける状況かを確認することも大切です。

3. 悪い報告ほど早く伝える

ミスや遅れ、トラブルなどの悪い情報ほど、早めに報告することが重要です。早期対応が可能になり、大きなトラブルを未然に防ぐことにつながります。

4. 最初に結論を伝える

報告するときは、まず「結論」を伝えることを意識しましょう。その後に、必要な理由や経緯、詳細を説明すると、相手が内容を理解しやすくなります。

5. 事実を正確に伝える

報告するときは、推測や感想ではなく、確認できている事実を正確に伝えることが基本です。事実と自分の予測を分けて伝えましょう。

6. 口頭以外の連絡手段

内容に合わせて伝え方を選びましょう。

●簡単・急ぎ→口頭

●複雑・重要➡文章やメールなど

※申し送りは次の担当者へ引き継ぐ「報告」の一つです



【報・連・相を意識しよう】

まずは「早く・正確に・わかりやすく」を意識してみましょう。

そして、迷ったときは「報告しなくてもいいかな」と自己判断せず、まず共有することを意識しましょう。

Life

【早めに対策しましょう！】日頃の体調管理とインフルエンザ対策

夏が終わり、秋が近づいてきましたね。特に春や秋は寒暖差が激しく体温調整機能が追いつかないので、自律神経が過剰に働き、体調が安定しないことが多いです。これからだんだん寒くなっても、皆さんが元気に活動できるように、今回は「体調不良を防ぐことができる簡単な習慣」をご紹介します！よく紹介される内容ではありますが、これを機会に生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

【体調不良を防ぐことができる簡単な習慣】

①朝起きたらコップ1杯の水で、水分補給しましょう

②1日3食の規則正しい食事を心がけましょう

　緑黄色野菜、果物、魚、発酵食品等は積極的に摂取し、刺激物・冷たい飲み物・脂分や糖質の多いものは避けるようにしましょう

③1日10分程の軽い運動やストレッチを習慣にしましょう

④夜間や就寝前は、スマホやパソコンを早めに切り上げ、リラックスしましょう。 就寝2時間前ぐらいから、照明は徐々に暗くしていくのが理想的です。

⑤眠れない時は、入浴で体を温めたり、深呼吸をして自律神経を整えてみましょう

※体調に異変を感じたら早めに休息し、必要に応じて医療機関へ相談しましょう。



今年はインフルエンザの流行が早まりそうですので、計画的に予防接種を受けておくなど、対策をされると安心です。日頃の予防対策としては、上記の習慣に加えて、

◆あらかじめ予防接種をうける

◆日頃から暖かくして過ごす（体を冷やさない）

◆外から帰ってきたら、うがいと手洗いを徹底する

◆充分な睡眠・休息等、一般的な風邪予防と同じです。

体調管理にはくれぐれも気を付けて、元気にお過ごしください。