

季節はめぐりまた寒い冬がやってきました。

この冬は例年よりも早くから体に冷えを感じている人が多いとか。

冷えは万病のもと とも言われます。一般的に冷え性というと、女性の手足などが冷たいというイメージですが、最近は男性でも冷え性を訴えたり、また手足は冷たくないのにお腹周りが冷たい内蔵型冷え性(または隠れ冷え性)が増えているようです。

内蔵温度は1度低下すると基礎代謝が12%~15%、そして免疫力は何と30%も下がってしまうとか! 基礎代謝が下がると、食べても消費されないカロリーが溜まるということになり、それはつまり太ることを意味します。また免疫力が下がれば風邪などもひきやすくなります。

自覚症状がないために気付かない人も多いこのタイプの冷え性。でも内蔵温度なんてどうやって測るの?という方のために、簡単なやり方をご紹介します。おへその上と下に手を置いてみて、上の方が下より冷たく感じると内蔵温度が低いということになるそうです。

体温を上げる方法については、日々いろいろなメディアで取り上げられているので、そんなこと知っているワイというみなさん。取って何とも耳に痛い方法をひとつ。

それは筋肉をつけること。筋肉が基礎代謝を上げ、そして体温を上げるのだそうです。そういえば、最近増殖中の草〇系と呼ばれる男性陣、何となく冷え性とイメージが重なって見えるのは気のせいでしょうか…?



## 専務のこらむ

### ~龍馬からのメッセージ~



NHK 大河ドラマ「龍馬伝」でも脚光を浴びた坂本龍馬、土佐藩の下級武士に生まれながら、脱藩、亀山社中の結成、薩長同盟の斡旋、大政奉還の成立に尽力するなど、坂本龍馬の行動力には目を見張るものがありました。

龍馬は何故あれだけの行動力を持っていたのでしょうか? 「上士や下士等の身分も関係無く、みんなあが笑うて暮らせる国を作りたいがじゃき。」「自分のことあどうでもえい。この日本を、えい国にしたいがぜよ。」・・・誰かに頼まれてやるのでは無く、私利私欲の為にやるでも無く「みんなの為になる事をした。」それが龍馬の行動力の源になっていた様に思えます。

龍馬の行った功績は、到底真似出来る物ではありません。しかし、こんな経験無いでしょうか? スポーツの大会などで、個人の競技よりも団体競技に出場する方がより頑張らなくてはと思った事。。チームの為に頑張り、そしてみんなの役に立つ事が出来た時、自分の為だけに頑張った時よりも喜びが大きいと感じた事は無いでしょうか? 人間には潜在的に、自分の為だけで無く人の為にも頑張ろうとするDNAが備わっているのかもしれませんが。

仕事でも同じ事が言えると思います。ドライに言えば個人個人はそれぞれ自分の為、自分の給料を得る為に働いている事は間違いありません。しかし、会社と言うチームの一員として、そして少し大きさに言えば社会のみんなの為に働いているとも言えると思います。自分の為だけに働いていると言う意識だと、自分が満足してしまったり、逆に挫折してしまったり、それ以上の力は発揮出来ないのでは無いかと思います。しかし、チームの一員であると言う意識があれば、「みんなの為にももう少し頑張らなければ」と思うのでは無いでしょうか?

個人個人自由ではありますが、少なくとも会社の中では、【それぞれ同じ目標に向かって協力しながら働いているチームの一員である】と言う事を忘れずにいて欲しいと思います。



# すたっふ訪問



今後このコーナーでは、福島・郡山にて活躍されているスタッフの方々をご紹介していきたいと思ひます。  
今回は福島市内で開業されている岩谷医院で活躍中の松尾こずえさんをご紹介いたしま〜す!

**Q 岩谷医院さんでお仕事をされてどのくらいですか?**  
今年の3月からですので9カ月が経ちました。

**Q 以前はどのような仕事をされていたのですか?**  
過去には総合病院や施設等で看護師として勤務していましたが、最近では市民健診や職場健診等の集団検診の仕事をしていました。

**Q サカイクリエートに登録したきっかけは?**  
折込の求人を見てシステムなどわからないまま登録をしましたが、良い担当者の方に恵まれ登録して良かったと思っています。

**Q これからの抱負を聞かせてください。**  
医院勤務は初めてですので慣れないこともたくさんありますが、院長先生を始めスタッフのみなさんがとても良い方々なので、仕事はもちろんですが、患者様のことも十分フォローできるよう頑張っていきたいと思ひます。

**Q 最後にメッセージをお願いします。**  
サカイクリエートは社長を始め担当者の方々がお親身になりその人に合った仕事や職場をコーディネートしてくれるので安心して任せられる会社だと思ひます。

お仕事中の  
松尾こずえさん



## 〜岩谷医院のご紹介〜

院長の岩谷文夫先生は心臓血管外科及び循環器の専門医として平成14年に福島市木田町に循環器を中心とした内科医院を開業されました。患者さんとの対話を大切にしながら現在は同じく循環器専門医の奥様と一緒に地域医療にご尽力されています。院内の雰囲気も温かくうかがうだけで心の和む医院です。

院長の岩谷先生に松尾こずえさんの印象をスバリオ聞きしてみました!

**Q 松尾こずえさんはどのようなスタッフですか?**  
「診療所勤務は初めてということですが、看護師としてのキャリアは長く、業務を間違いなくこなしています。また患者さんに対する優しさや気配りなど申し分ありません。」

**Q 今後に期待されることは?**  
「勉強熱心な人なので、このまま長く勤務してほしいと願っています。」

**Q 弊社のような人材サービス業(職業紹介・派遣)について。**  
「初めて利用しましたが、担当の方が熱心で医院側に立って人材を考えていただき感謝しています。また、勤務後のフォローも行き届いており、お願いして良かったと思っています。」

岩谷先生 どうもありがとうございました。

### ★担当している営業の齋藤より松尾さんへ★

お会いすると、全てを受け入れる優しいまなざしで、いつも話かけてくれる松尾さん。ずっとずっと患者さんにも安心感と信頼感を与える、素敵なお看護師さんでいてください。

## 〜サカイクリエートのひとびと〜 11月以降郡山に新たなメンバーが2名加わりました。紹介させていただきます。

※質問は ①朝一番にすること ②ストレス解消法 ③最近嬉しかったこと ④スタッフの方へ の順です。

名前/丹治秀行(たんじ ひでゆき) 担当/営業  
誕生日/5月14日 血液型/AB型  
趣味/妻を先生としてピアノを始めました♪

- ①孫くらい年の離れた息子の、着替えと食事補助
- ②まさお(ワンコ)と一緒に思い切り遊ぶ(遊ばれる...?)こと
- ③最初で最後の息子が歯が生えてきたこと
- ④スタッフの方、またこれからスタッフになれる方と企業様の架け橋として、精一杯努力いたしますので宜しくお願いいたします。



名前/江川舞子(えがわまいこ) 担当/営業  
誕生日/6月21日(夏至でした♪)  
血液型/O型(O型家族です~)  
趣味/映画鑑賞・バイオリン  
(共に子どもが生まれてからご無沙汰)



- ①メイク(しない日はない...!?)
- ②料理(料理は好き!掃除は...最近はしますww)
- ③★サカイで良い人間関係に恵まれたこと!  
★子供(1歳)が話す、単語数が増えたこと!!
- ④社会人1年生、勉強の毎日です。1日も早くスタッフの皆様のお力になれるよう、そして企業様にも貢献できるように頑張ります! 宜しくお願いいたします!

## ■マナーの壺 「一言の大切さ」

日々の仕事や生活の中で、その一言で気持ちが楽になった、またその反対に凹んだ、こんな経験を上げたらきっとキリがないでしょう。口から発せられる『ことば』は、録音でもしない限りは記録には残りませんが、同時に消すこともできません。口から出た途端、自分の手を離れます。間違っただけで相手に伝わってしまってもその言葉は相手がお忘れてくれない限りは消えません。ある時は相手を喜ばせ、またある時は相手を傷つける『ことば』、普段みなさんはどのように意識して使っているでしょうか?

子供の頃大人からこんなことを言われた人はいませんか? 「まず考えてから話さない。」  
考えるというのは話の中身だと思ひましたが、きっと相手のことを考えなさい という意味なのではないかと思ひます。これを言ったら相手はどう思うだろうか。どういう状況になるだろうか?  
しかし、こんな大それたことを書きながら、わが身はどうだ?と振り返れば、こんなこと言わなければよかったとか、こう言っておけばよかったと、まさに日々後悔の連続。  
わが家でも子供に言う前に、まず自分に言いたいと思ひます。「考えてから話さない。」と。

土曜営業カレンダー  
〈2011年1月~3月〉

下記の土曜日は  
通常営業しています。

1月/15日  
2月/5日・19日  
3月/5日