



パワーネット通信

2020年
5月

第177号

日々の生活にプラスしよう♪ ストレスに負けない自分をつくる!

ストレス社会と言われる現代、ストレスフルな状態が続くとメンタルのバランスも崩れ不調を引き起こすといわれています。

パワーネットで取り入れている、ストレスを溜め込まず、心も身体も健康的に過ごせるポイントを挙げてみました。

◆栄養バランスを考えた食事をする

今日は肉ではなく魚にする、白米に玄米を混ぜてみる、野菜を使った料理を増やすといったところから始めてみてはいかがでしょうか。

また、腸内環境を整えると免疫力が高まります。

味噌汁、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品が腸内環境

を整える効果があります。

甘酒や塩麴も発酵食品です。砂糖や塩の代わりに調味料として使うと手軽に摂取できます。

◆適度な運動をする

散歩やジョギング、筋トレなど、自分に合わせた運動を意識して取り入れてみませんか?



手軽にできるのはラジオ体操です。身体全身を使う運動で、しっかりやると少し汗も出ておすすめです。

社内でも午前の仕事が終わった後にラジオ体操を取り入れてみたところ、身体がすっきりし、午後の業務も集中して取り組むことができました。

できるものから取り入れて、ストレスフリーな生活を送りましょう!
(青山真由美)



全社員が仕事も生活も充実したパワーネットスタイルを実現するために!

【4月のスローガン:来客対応】美しい姿勢と言葉づかいで来客対応を実践する

みなさんは、人と会うときにどんなことを意識していますか? 今回は、弊社で大切にしている来客対応の4つのポイント、「表情・態度・挨拶・言葉づかい」についてご紹介します。

①表情

「メラビアン法則」では、人は見た目が93%と言われています。ということは、目に入る情報で第一印象が決まってしまうということです。何気なく無表情でいると「怒っているのかな」と思われることも…意識して口角を上げることで第一印象もアップします。

②態度(姿勢)

態度は物言わぬ礼儀です。いつでも基本の姿勢ができるよう社員で練習しています。

- 足…かかとをつけて、つま先Vの字(約60度)に開く
- 腰…おしりを締める・おへそに力を入れる。
- 背・肩…背筋をピンと伸ばす、肩は力を抜き開く
- 手…指をそろえておへその上で自然に組む
- 目…アゴを引いて、相手の目を見る

③あいさつ

相手に気持ちがいいと感じてもらえるよう、「A=明るく、O=大きな声で、H=ハキハキと」を意識しています。

普段話している声のトーンは「ド」の音なので、「ソ」の音で。また、相手との距離に応じて声の大きさを変えることも実践しています。

④言葉づかい

相手に合った言葉づかいをするために、お客様ごとにどんな言葉づかいが適切か確認しました。

信頼関係を築くためにも、挨拶だけでなくどんな言い回しが必要か考える機会になりました。

来客対応を「顧客満足(CS)」と意識すること⇒職場のチームワークが高まる⇒売上向上につながる、と新入社員研修で学びました。日々の来客対応を通して、正にその通りだなと感じています。今後、入社してくる後輩にも伝えていきたいです。
(大谷成美)

社員が健康で幸せに働ける快適な職場づくり

「誕生日ランチ会」で深まる社員の信頼関係!



パワーネットでは毎月1回、社長が作った手料理を社員全員で食べる「誕生日ランチ会」を開催しています。

普段は各自の机で昼食をとっていますが、「誕生日ランチ会」では一つのテーブルを囲んで美味しいご飯を食べながら楽しく会話しています。

普段あまり接点が少ない社員とも、この場では、食事を取りながら仕事のことだけでなく、家庭のことなど話し、併せて、誕生日もお祝いをする事でその人の新たな一面を知ることができ、信頼関係構築に繋がっています。

また、新入社員も、「誕生日ランチ会」を通して親しくなれる場にもなります。

社員同士の距離が縮まると、お互いを思いやる意識ができ、職場の雰囲気も自然と明るくなります。

また、仕事上のコミュニケーションも増え、仕事も円滑に進むようになります。

まずはお昼休憩に職場の仲間と昼食を取りながら、自分から話をする事から始めてみませんか?

(山本彩加)



筆者は、シリコンバレーに拠点をもつ、パロアルトインサイトというAIビジネスデザインカンパニーを経営している。

また、AIという言葉が日本では一般的に認知されていない頃から、グーグル本社でプロジェクトに参加し、そこで働いたのち起業した。現在は1年の約四分の一を日本で、AIビジネスデザインを進めている。

AIビジネスとは、AI技術を使って企業の課題を解決する方法を提案し実装すること。そしてAIビジネスデザインとは、「経営者や事業担当者」とデータサイエンティストの間に立ちAIビジネスを創造する仕事である。

筆者はすでに五十社以上のAI技術に関するアドバイスを導入を行ってきた。日本企業のAIビジネスには焦点のズレを感じている。それはAIに対する認識不足だ。

電気や電話やインターネットがそうであったようにAIは近い将来



本から学ぶビジネスヒント 快読良書

いまこそ知りたいAIビジネス 石角友愛著 ディスカバートウエンティワン 1600円+税

NPO法人働く女性研究会より 子ども食堂開催のお知らせ♪

【メニュー】
楽しいお弁当セット、デザート

【日時】
2020年5月23日(土)12時~13時

【場所】みら☆スタ広場
(丸亀市七番丁69番地)

【お問合せ・お申込み】
TEL:(0877)55-2921
☆パワーネット地域ボランティアチームが協力しています♪



来、間違いなく私たちの生活のインフラになる。

AI導入は企業サイズに関わらず、今やらなければ手遅れになる状態にあるというのが世界的な共通認識だ。残念ながら日本のAIビジネスはアメリカから五年遅れているといわれている。

「結局AIとは何なのか」という世間一般の質問に対して答える努力がなされてこなかったのではないか?

いま、ここで一歩足をとめてAIについてわかりやすく伝える試みをしたい。

それが本書を執筆した動機のひとつだ。ぜひ、一読を。

(代表 谷淵陽子)

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
■リーダー研修・生産性向上研修事業

・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22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。