

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

検索

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081

あなたのふるまいで 職場の雰囲気は**変わる**

機嫌・態度は良くも悪くも周りに伝わるものです。
雰囲気が悪いと感じたときこそ、自分のふるまいを見つめ直しましょう。



耳寄り情報

作業の遅れが発生した、パソコンの動作が急に重くなる、こうしたことが起きると、どうしてもイライラしたり、ため息をついてしまうものです。しかし、それらの態度を前面に出してしまうと、職場の雰囲気が悪くなるばかりか、業務効率も低下します。

自分の機嫌をコントロールするコツを動画で紹介します→



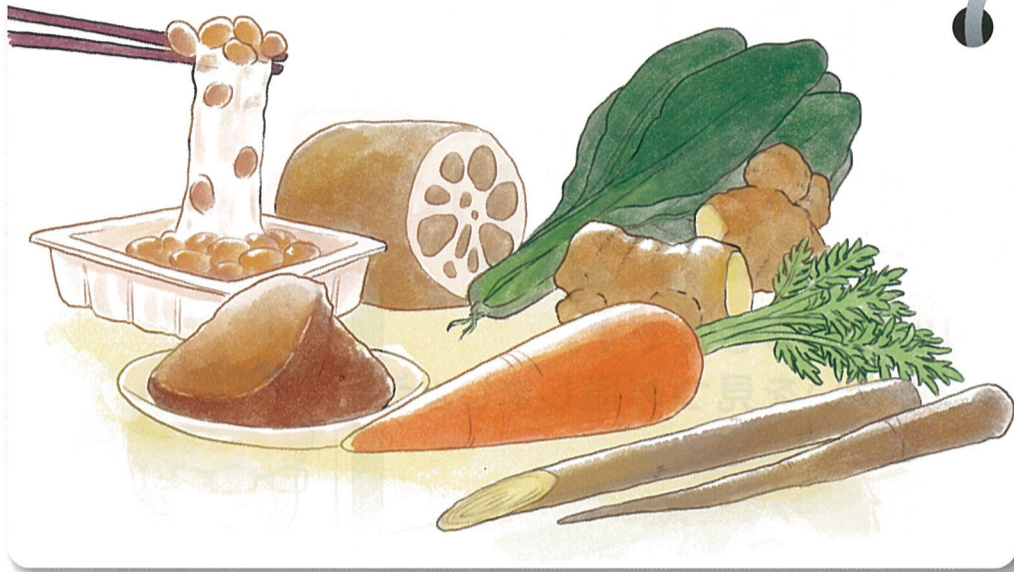
自分の機嫌をコントロールするコツとは？

日本アシスト会計グループ
2025 FEBRUARY
TKC BUSINESS ONE POINT NEWS

手軽にできる「温活」のすすめ

～体を温めて免疫力向上!～

「冷えは万病のもと」というように、体の「冷え」は免疫力の低下をまねき、さまざまな病気を引き起こす原因となります。体を内側から温める「温活」を日々の生活のなかに取り入れて、真冬を元気に乗り切りましょう。



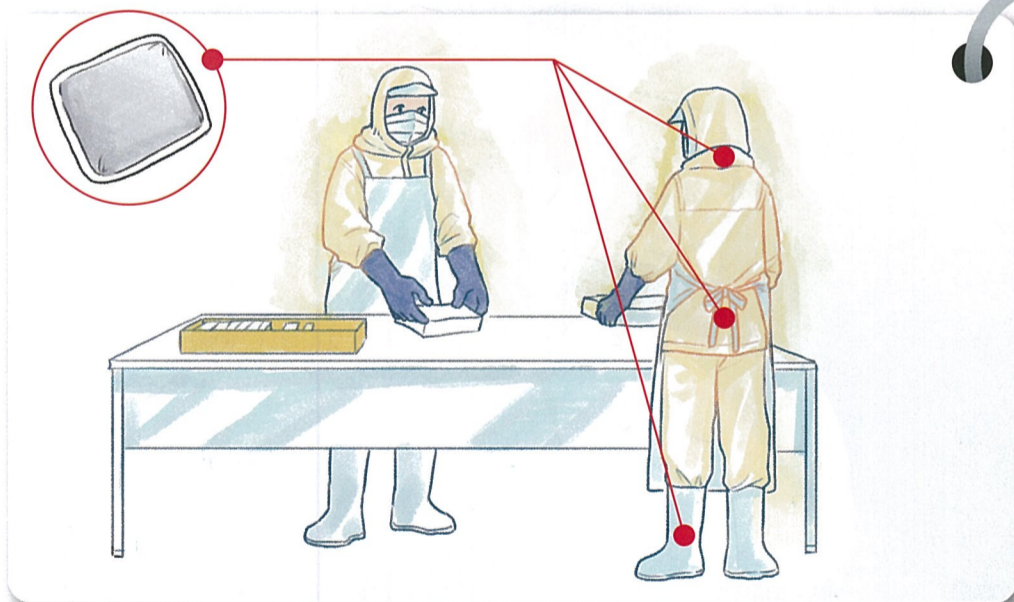
食事で温活

食事の際には、にんじん、ごぼう、れんこんなどの冬が旬なもの、寒い地域で採れる野菜、発酵食品などを摂るようにしましょう。体を温める効果があるとされています。



ツボで温活

体にはたくさんのツボがあり、なかには、血流が増加し、体を温める効果をもつツボもあります。ポイントは、①自分のツボを探して、②「痛気持ちいい」程度の力加減で、③ゆっくり約3秒間かけて押す— ことです。



カイロで温活

カイロは「太い動脈が通っている場所」に貼ることで、全身を効率よく温めることができます。たとえば、首の後ろ、尾てい骨の上のあたり、ふくらはぎなどに貼りましょう。

耳寄り情報

「基礎体温」は体の免疫力と大きく関係しています。健康な人の平熱は一般的に36.5～37.1℃とされており、体温が1℃下がるごとに免疫力が30%低下するといわれています。

これ以外にも「温活」はたくさんあります。紹介しきれなかった「温活」を動画で紹介します→

