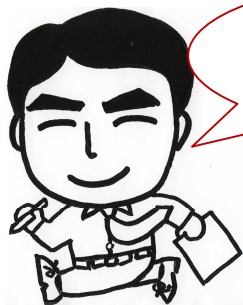


このニュースレターは皆さまに事務所のことをもっと身近に感じていただきたいという思いで発行しています。



こんにちは。せのじむの
ニュースレターです！

平成 28 年(2016 年) 12 月1日発行 **第 104 号**

法務ページかわら版

発行◆せのお社会保険労務士・行政書士事務所 岡山県井原市岩倉町 1081-1 TEL 0866.63.3213

皆さん、こんにちは

年々、時間が過ぎていくのが加速している気がする社労士・行政書士の
妹尾です。来年は次男坊といっしょに年男です。(^_^)



●できたことノートを書く

- ①できたことが見つけ自信がわく
(自己肯定感アップ)
- ②不安がなくなり前向きになれる
(やる気アップ)
- ③次にやることが見つけ行動が
習慣化する(行動力アップ)

(1日5分「よい習慣」を無理なく身につけるできたことノート)

●小さな一歩が大きな目標に通ずる

今年もあと少しで終わりですね。この時期になると今年の反省と来年の目標を立てられる方が多いかと思いますが、目標を立てても現実味が薄く、達成イメージがわかないことはありませんか。

そんなときおススメなのが「できたこと」に着目して、書き出してみることです。

どんな小さなことでもよいので、できたことを書き出します。すると、「こんなことができたんだ!」と気づくはず。気づいたらしめたもので、次はこうしようとか、少し大きな目標を立てます。これは成果に着目するのではなく、自分の行動に着目するので、目標を自然に受け入れやすくなります。「自己肯定感」も増すので、前向きになれますよ。(^_0^) / (妹尾 悟)



妹尾悟の徒然なるままに Vol.70 「いつの間にか」

いつの間にか、気がつくともう年末なんですね。本当に月日が経つのが早く感じます。

いつの間にかといえば、うちの長男坊が今年から中学生になり、気がつくとも私と身長が変わらなくなっていました。おまけによく食べるようになって、たま〜に長男坊を連れて二人でラーメン屋さんへ行くのですが、ラーメン、餃子、チャーハンをペロリとたいらげます。

たくましくなって嬉しいですが、お財布はさびしい。(>_<)
ますますがんばらないといけませんね。



●いつの間にか大きくなりました。今、成長著しい長男坊。



----- 切り取ってデスクマットの下にしいておかれると忘れません -----



「あ、そうじゃ、聞いてみよう」 電話 0866-63-3213

せのお事務所への相談は、**土日祝を除く9~18時**まで受け付けしております。

事務所スタッフのつぶやき

●とうとう師走です…

下の子の七五三も無事終わり、
一步一步年末に近づいていることを
感じるスタッフの福原です。



さて、今年も1ヵ月を切りました。皆様の12月の楽しみはなんですか？私は、M-1(漫才)です。毎年、これだけは欠かさず見えています。早寝の私もこの時は、録画したM-1を主人と「この組は〇点」と点数をつけながら、優勝者を当てる事に血が騒ぎます。今年のチャンピオンは果たして…今から楽しみです。

そして私、個人的にはとても良い一年でした。家族が健康で、笑顔で過ごすことが出来ました。「健康で笑顔」、我が家はこれに尽きます。そして当事務所にお世話になり、今も沢山のことを教えていただいています。最後になりましたが、支えて下さっている皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。

来年も一步一步頑張ります！少し早いですが、皆様も良いお年をお迎えください♪ (福原智美)

●山がきれいに色づいてきました♪

みなさん、こんにちは。片山です。

日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩はだいぶ冷えてきましたね。

年末が近づき、今年中にする事、しないと
いけない事がどんどん出てきています。(汗)

毎年の事なので、来年こそはリスト化し、実行していけるようにがんばります(´▽`)

寒い日におすすめのレシピ

『とろける湯豆腐』byくまのみ(クックパッドID185898)

材料:絹豆腐 1丁、水 500cc、昆布 5cm、重曹 5g、
油揚げ 2枚

作り方:

①土鍋に、水・昆布・豆腐(6つに切る)・油揚げを入れ、火にかける。

②沸騰したら、重曹を入れ、弱火で10分位煮る。

③豆腐がほどよく溶けたら、出来上がり。

④ポン酢、ゴマだれをかけていただきます。

安い豆腐でも、最高においしいですよ(〇)／

(片山小百合)



事/務/所/日/誌



平成 28 年 11 月

所内で筆文字の
勉強をしました！



8日●所内で筆文字勉強会を開催しました

8日、事務所内にて筆文字の勉強会を開催しました。筆文字は、以前「笑顔流筆文字」の堀内正己さんに教わったことがあるので、それをお手本にさせていただきました。

お客様宛のお礼ハガキなどで少しでも感謝を伝えたいという気持ちを表現するのに筆文字を全員で勉強しました。

9日●法的保護講習の講師を務めました

9日、井原市内の組合さまのご依頼により、外国人技能実習生向けの法的保護講習の講師を務めさせていただきました。

10日●井原商工会議所 定例相談員

10日、井原商工会議所主催の定例労務相談で相談員をさせていただきました。

17日●早朝読書会に参加しました

17日、井原市内の企業さんをお借りして、早朝読書会に参加しました。

今月のテーマは「闘魂」。「闘魂」というと、相手に闘志をむき出しにするイメージがありますが、「自分自身との闘いに勝つ」という意味もあります。

記事の中から、先達の闘魂に満ちた経験を知って勇気をいただきました。

★ホームページはこちらのキーワードで検索してください。すぐ探せます！！

ホームページ「せのじむ」「せのお事務所」で検索