

先月の振り返り：接客セミナー



接客セミナー 受付～お茶出しまで 11.28



ますます寒さが身に染みる季節になってまいりました。そんなとき、**温かいお茶**を出してもらえると、とてもうれしくなりますね！先月の**接客講座**では、受付からお茶出しまでを行いました。

参加者の皆さん、とても**丁寧な対応**ができていました。机が資料でいっぱいでお茶をどこに置けばいいかわからないといった事例にも、「どこに置けばよろしいですか？」と確認して、皆さんしっかり対応できていました。最後に皆さんで**お茶菓子**をいただきましたが、とてもおいしかったです。

下に参加者2名の感想を掲載しますので、ぜひご覧ください。

◇インフルエンザを 予防しましょう◇

インフルエンザの予防には外出後の「**手洗い**」が大切です。加湿器などを使って**適度な湿度**を保ち、**バランスのとれた栄養**や**十分な休息**をとりましょう。

さいたま市指定 障害福祉サービス事業所
指定事業所番号 1116508589
定員20名

◇ご利用相談はお気軽に下記まで◇

TEL:048-764-8497

Fax:048-764-8498

Mail:urawa@challe-job.co.jp

接客セミナー：参加者の感想

Kさん（男性）の場合

今回の講座を受けて良かったことは、お客様に対してきちんと**おもてなし**が出来たことだと思います。

難しかったのは、**受付でお客様を出迎えること**です。**お茶出し**のことも考えながら、受付をするのは**結構大変でした**。

みなさんとお茶を飲んだときの、**お茶菓子**が美味しかったです。

Cさん（女性）の場合

全体を通して、とてもためになる講座でした。

お茶の入れ方には自信が有りましたが、受付と、お茶を出すときに**緊張してしまいました**。回数を重ねれば緊張しなくなると思うので、**機会があればまた練習をしたいです**。特にお客様にお茶を出す場面を重点的に練習したいです。

お茶はとても美味しかったです！

広報担当Aより

感想ありがとうございました。私から見ても、お二人の講座を受ける姿勢、**とてもよかったです**と思います。次からの講座もぜひいっしょに頑張りましょう。**今回はお疲れさまでした！**

12月の開所日

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

はお休みです。

特別企画：もう悩まない！ 心を変える食事術

皆さん、元気に過ごしていますか？

はじめまして。先月よりチャレジョブセンター浦和の職員となった**佐別當セツ子**と申します。

朝から頭が重い、体がだるくてやる気が出ないなんて布団からなかなか出られない、**あなた**

その原因は、食事にあるかもしれませんよ？

そこで、簡単な見直しポイントをご紹介します。

ポイントは、バランスのとれた食生活を心がけ、たんぱく質と鉄を多くとる！ これで心も体も軽くなりますよー。

増やす食事



たんぱく質 体を構成するすべての材料

体のあらゆる器官やホルモン、血液の原料となるたんぱく質。現代の食生活では、全員が不足しています。しっかり補うことで、心身のあらゆる不調が、改善されてゆきます。



鉄 心に関係するホルモンをつくる材料

肉や貝類などに多い鉄分も、不足しやすい栄養素。血液をつくるだけではなく、体の代謝や幸せを感じるホルモンの生成に欠かせません。食事からは必要量が摂りにくいので、サプリメントを活用しましょう。

減らす食事



糖質 血糖値の乱高下を招く

白米、白いパン、麺類、砂糖など、現代の食生活は糖質まみれです。糖質の過剰摂取は血糖値の乱高下や、ビタミン、ミネラルの浪費を招きます。精製糖質は極力控えるようにしましょう。

悪い油 細胞の質を下げる



脂質は大切なエネルギー源ですが、摂るべきものと摂るべきでないものがあります。避けるべき脂質の代表が、トランス脂肪酸。肥満やアレルギー、心筋梗塞など、さまざまな病気の原因になるとされています。

補う栄養



ビタミンE ビタミンC ビタミンB群 鉄

これらは、エネルギー代謝を促進する大切な栄養です。食事だけでは不足しやすいので、サプリでしっかり補いましょう。

この記事に興味をもたれた方は、下記の本を手にとってご一読ください。画像もたくさん、字も大きくわかりやすい本です。

藤川徳美 『心強くする食事術』 宝島社 （この本の内容より一部抜粋）



広報記事は、チャレジョブセンター浦和の利用者、スタッフの方々のご協力があって、初めて成り立つものです。今回は特に皆さんにはお世話になりました。読んでくださっている皆さまにも、この場を借りて感謝を申し上げます。チャレジョブセンター浦和を、これからもよろしくお願いいたします。

広報担当A