

# コレンド通信

2026



10月号

残暑も落ち着き、長袖で過ごしやすい季節が近づいてきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今月の「コレンド通信」表面では、プログラム「スーツスタイルの基本とビジネスカジュアル」や、季節の変わり目で起こりやすい「秋バテ」とその対策についてご紹介します。

裏面では引き続き、訓練生による企画立案から執筆まで手掛けた記事を掲載しております。祝日にちなんだ記事からイベントの紹介まで、訓練生の取り組みが詰まった記事をご覧ください。

## 第一印象で差がつく！面接で映えるスーツマナー



コレンド東陽町では「スーツスタイルの基本とビジネスカジュアル」プログラムを実施しました！

このプログラムでは、スーツを着こなす際のマナーや、ビジネスカジュアルのOK/NG例を知ること、TPO(時・場所・場合)に合わせた適切な身だしなみの基準を身につけます。

着座時のボタン着脱やネクタイの結び方、靴とベルトの色合わせといった具体的な作法をはじめ、意外と知らないビジネスカジュアルとオフィスカジュアルの違いなど、実用的な知識を学びました。

コレンドでは、スーツのマナーの他、履歴書の書き方・面接のコツなど、就活に役立つプログラムを多数実施しています。是非見学にいらしてくださいね。

## 季節の変わり目、「秋バテ」を乗り越える！

夏が終わっても体調が悪い、うまく寝付けない……それは「秋バテ」かもしれません。雨や台風による気圧の上下、寒暖差による自律神経の乱れ等が原因です。今回は秋バテ予防リストや、回復の手立てになる栄養の入った食材をご紹介します。心身を癒し、食事を通してセルフケアしませんか？

### 秋バテ予防チェックリスト

- ☐ 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる
  - ☐ 寒暖差対策に羽織りものを用意
  - ☐ 38～40度の湯船に15分ほど浸かる
  - ☐ スマートフォン、PCの時間を減らす
  - ☐ 白湯や温かいお茶など、温かい飲み物を取る
- ちょっとした心掛けが、季節の変わり目のストレス軽減に繋がります♪

### オススメ食材

秋バテ対策に欠かせない栄養素は、旬の食材に多く含まれています！

- ・たんぱく質
- 豚肉、鶏肉、さんま、かつお
- ・ビタミンB、C
- キノコ、さつまいも、栗、柿、かぼちゃ



※コレンド通信の裏面は、コレンド東陽町のプログラム「コレンド編集部」において訓練生の皆さんがそれぞれの得意分野を活かし、チームで一から作り上げた(企画、ライティング、校正など)ものです。

## 感謝を伝えられていますか

9月のイベントとして楽しみなのは、シルバーウィークがあることですね。

そこで、コレンド東陽町のみなさんに敬老の日まつわるアンケートを取りました。

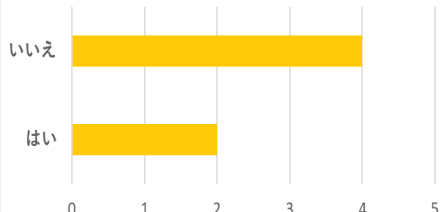
まず思い出に残っているエピソードとして、「祖母にネイルサロンやアーユルヴェーダのマッサージといった体験をプレゼントした」「田舎の祖父母に毎年花を送っている」などが挙げられました。

そして、「あなたはどんなお年寄りになりたいですか?」という質問については、「人として余裕のあるおじいちゃんになりたい」「おしゃれで可愛いおばあちゃんになりたい」など、個性的な回答がたくさん見られました。

感謝を伝えたい人



敬老の日プレゼントをあげますか?



人によって、敬老の日の迎え方は十人十色であることが分かりました。

みなさんは、今年のシルバーウィークはどのように過ごしますか?



## お月見とは

お月見(十五夜)とは旧暦の8月15日に月を眺め、豊作を祈願し収穫物への感謝を表す風習です。稲穂と満月をイメージしたすすきと団子が有名ですね。そんなお月見は遣唐使によってもたらされ、日本では平安時代に貴族たちの間で広まりました。それが江戸時代になると庶民にも定着し、「十五夜祭り」として根付いたと言われます。興味のある方は、団子を食べながら美しい月に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



## 行こう! 生き物たちを知りに!

10月12日まで国立科学博物館で特別展「生き物超ワールド展 国立科学博物館×ダーウィンが来た!」が開催されています。

例えば有名な話ですがタツノオトシゴは母親ではなく父親が出産するのです。ではなぜ父親なのか?

この生き物超ワールド展ではそんな謎や

生き物にこんな習性があるのはどういう理由だったのかなど様々な解説をしています。

是非皆さんの目で確かめてみてください。

後日ブログにも掲載する予定です。

