



なごみ庵



今月のごあいさつ

お世話になっております。シルバーとつぷ郡山の荒井です。2020年のオリンピックが東京に決まりましたね。日本がオリンピックという明確な目標ができることで、私も7年後に向けますます頑張ろうという気になりました。また最近ではますます秋も深まり、涼しく感じるが多くなりましたが、今年の夏は「異常気象」と呼ばれるほど荒れた天候となりましたので、夏の疲労がこの時期に出てこないように、まずは冬に備えて体調管理には気をつけていきたいところです。

ちなみに10月ということで、おかげさまで「シルバーとつぷ郡山」3年目を迎えることができました。これも日頃よりお世話になっております皆様、ご利用者様のおかげだと思っております、ありがとうございます。今後も事業所一丸となって頑張ってお参りたいと思いますので、変わらぬお付き合いの程よろしくお願ひ致します。
(荒井 亮太郎)



シルバーとつぷ郡山
 福島県郡山市方八町2丁目1-37
 TEL 024-941-1155
 FAX 024-942-2258
福祉用具専門相談員 3名
社員数4名
 ◆弊社の事業内容はホームページでもご確認頂けます
<http://www.silvertop.org>

皆さんとの約束 覚えてますか

皆さん、覚えてますでしょうか？。昨年、なごみ庵11月号にて、当社がプライベートマークの取得を目指している記事を書きましたね(バックナンバーは、当社のホームページからでも閲覧できます)。そのプライベートマークをこのほど取得することができました！。

などあまりポジティブな印象を受けている方々は少ないかと思えます。特に高齢者の場合について言えば、社会問題となっているオレオレ詐欺などの被害が真つ先に頭に浮かんできます。

福祉用具のレンタルを商いとして居る以上、日々多くのご高齢者の個人情報を取り扱う当社として大変喜ばしい限りです。個人情報を取り扱うメリットとして、効率的な事業展開と、よりよいサービスの教授が挙げられますが、漏えいによって悪用される

個人情報を慎重に扱うことは、あたり前のように理解していても、それを事業者として適切に運用・管理していくかについては、適切な専門家を招いてコンサルティングを受ける必要があります。組織として体制を整えたことで、サービスを受ける高齢者、CMの皆様の期待に少しでも添える事業者になりつつあると思えます。取得したことに慢心せずこれからも邁進していく所存です！。今後ともよろしくお願ひいたします。
(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らしの

お肌ケアの基本は「正しい洗顔法」

スキンケアやメイクの技術は日進月歩。どこの店頭にも多種多様な化粧品が所狭しと並んでいます。すべてのお手入れの基本となるのが「洗顔」と言われています。正しい洗顔法によって肌を綺麗にすることが、他のお手入れ化粧品の効果を高めることにつながります。



強くこすらなくとも大丈夫!

洗顔料や石鹸は、強くこすらなくても汚れや皮脂などをしっかり除去し、肌を清潔に保つ力があります。ですから、「ゴシゴシと強くこすりつける必要はありません。」

まずは手のひらで泡立て、濃い泡を作ることが重要です。泡立てネットを活用するのも良いでしょう。

その泡を、最初は額と鼻（Tゾーン）になじませます。次に頬、最後に最も敏感な目元・口元という順番に、泡を乗せてい

きます。慎重に静かに、泡をなじませることがポイント。特に、目元と口元への激しいマッサージは厳禁です。

洗い流す際も力を入れず、パシャパシャと水をかける感じで泡を落としてください。泡が残らないよう、これをくり返します。20回ぐらいが目安です。なお、使用する水は、ぬるま湯（32℃程度）が最適です。

タオルで拭く際も、静かに押し当てる感じで、力を入れないよう注意。そうして、なるべく時間をおかずに、素早く化粧水で保湿することです。それによって、洗顔で開いた毛穴がひきしまり、潤いを閉じ込めることができます。

大切なことは、
 どれだけたくさんしたことや
 偉大なことをしたかではなく、
 どれだけ心をこめてしたかです。

—— マザー・テレサ

女性が社会に進出し、男性と肩を並べてバリバリ働いている光景は今や全く珍しくない時代です。

高い能力を持ち、職場などで大きな責任を担い、形に残る輝かしい実績を重ねている女性は少なく

ないでしょう。仕事に限らず、ボランティアのようない活動に携わり、高い志を持って生きていく人も大勢います。

それはとても素晴らしいことですが、一見単純

だった平凡だったり思える家事・子育ての中にも、実は「その人にしかできないこと」があります。

人前で華々しい姿をみせる機会が少なくても、精一杯努力したり、自分

自らの使命を想い、一つ一つに心を込めて向かうこと。それこそが、世間に名をとどろかすような偉大な成果にも、日常生活の中での小さな進歩にも、共通している素敵な法則なのかもしれません。

自らの使命を想い、一つ一つに心を込めて向かうこと。それこそが、世間に名をとどろかすような偉大な成果にも、日常生活の中での小さな進歩にも、共通している素敵な法則なのかもしれません。

自らの使命を想い、一つ一つに心を込めて向かうこと。それこそが、世間に名をとどろかすような偉大な成果にも、日常生活の中での小さな進歩にも、共通している素敵な法則なのかもしれません。



心を込めて...

じ さ と ひ ゐ み ご な

シルバー の おぼろげ の 気持ち

岩手県は、東日本大震災で大きな津波の被害を受けました。

しかし、同県の釜石市は、沿岸部にも関わらず、小中学生のほとんどが巨大津波から逃れることができ、九十九・八%という高い生存率を記録したのです。これが後に「釜石の奇跡」と言われるようになりました。

同市では、震災以前から群馬大学の片田敏孝教授らによって、防災教育が徹底されてきました。震災の際、この防災教育で習った「避難の3原則」を忠実に守ったことで、この奇跡が起ったと言われているいま

「釜石の奇跡」をご存知ですか？

す。その3原則とは、①想定にとらわれるな。②最善を尽くせ、③率先避難者たれ——の三つです。

震災当日、津波警報が発令されると、市内の中学生たちは即座に避難を開始。いつも中学と合同訓練をしていた小学校の児童たちも、中学生の姿にならない、これに続きました。

①釜石市にはギネスに登録された世界一の大堤防があり、加えて、釜石の学校は安全な場所だと予測され、津波警報の避難地域に指定されていませんでした。それでも、子どもたちはそういった「想定」にとられず、大人からの指示を待つことなく、自発的に避難したのです。

②途中からは身体の不自由な同級生を背負い、低学年の児童や幼稚園児の手を引いて走りました。

③さらに、逃げようとしないうる大人を説得し、避難するよう必死に頼みます。片田教授によると、「大丈夫

だ」と言ってなかなか動かない祖父に「しつこくまとわりつき、最後は泣きじゃくり、やっとの想いで避難させた子どももいたと言っています。

「避難の3原則」は、緊急時のマニュアルながらも、自分一人が助ければよいという身勝手な原則ではなく、進んで弱者に手を貸すことも教えていました。結果的に、子どもたちだけでなく、多くの大人の命も守られたのです。

あの震災を境に、多くの日本人の防災意識は劇的に変化しました。防災グッズを携帯したり、非常時の連絡方法や避難場所を決めたりと、いざというときの備えをしている人も多いでしょう。

そういったことに加え、どんな状況でも想定や初期情報を過信せず、「まず逃げる」という意識を持つことが大事なのかもしれません。

さらに「他者にも手を差し伸べて

いく」といった根本的な意識改革も必要だと実感させられます。

釜石の子どもたちの成果が、とても珍しい「奇跡」として話題になるだけでなく、広く知られ、各地で実践されることが望まれます。

また、「先入観や想定にとらわれず、常にベストを尽くす」という信念は、人生においても大切な指針です。「高齢者の声によく耳を傾け、より良い福祉用具の選定を心がけたいと思います。

(事務管理部 小峯啓友)



心得の教科書

電車やバス車内でのマナー

通勤や通学時、電車やバスの中で他人の行動に「不快になった」「イライラした」という経験はありませんか？

ヘッドフォンからの音漏れ・大声での会話や通話・割り込み乗車・座り方が悪い・車内で化粧をするというような、いわゆる「定番」とも言える不快なマナーの他に、最近の傾向としては、スマートフォンでの操作アクションが大げさ、という声も増えているようです。

そういう行動をとる側にしてみれば、周囲への配慮が欠けている・マナー意識が薄いといった他に、自分では気をつけているつもりが知らないうちに人に不快感を与えていた……ということもあるかもしれません。

嫌な思いをした

ら、自分も同じようなことをしてないか振り返ってみることが大事です。

一方で、「高校生が妊婦さんに席を譲っていた」「隣の人で落し物を一緒に探してくれた」など車内での心温まるエピソードも目にします。

良いマナーの連鎖が、快適な車内環境につながっていく——そう信じて、一人一人が自ら「思いやりある行動」を心がけていければと思います。



「うるさい」のは五月のハエ? それとも 八月の蚊?

次の言葉の正しい漢字を選んでください。

【1】 たばこ

- A. 煙葉 B. 煙巻 C. 煙草

【2】 かぼちゃ

- A. 東瓜 B. 南瓜 C. 西瓜

【3】 うるさい

- A. 五月蠅い B. 八月蚊い C. 暴走族い

【1】 たばこ→Cの「煙草」

他に「蓆」と書く場合もあります。

【2】 かぼちゃ→Bの「南瓜」

西瓜は「すいか」。東瓜と北瓜はありません。

【3】 うるさい→Aの「五月蠅い」

五月と言っても、旧暦の五月=今の七月にあたります。昔は蠅が発生しても今のような防虫技術がなかったため、とてもうるさかったようですね。

今月のアロマポイント <秋のプチうつ気分に>



【なごみのアロマライフ】

十月は「クラリセージ」

秋になると少しずつ日照時

間が短くなっていき、それに
応じて気分がやや落ち込みが
ちになるという人もいます。

そんなときは香りの力
を借りてみるのも良い
ものです。

自分が好きな香りの
中に身を置くことで、気
分が良くなったり、リ
ラックスできたり、深く
呼吸できたり……誰も
が一度はそういう経験
があるのではないで
しょうか？

アロマオイルにはいろい

ろな特性がありますが、どこか
重い感情を軽減するのも大き
な作用の一つ。上手に使うこ
とで気持ちを引き上げる効果

が期待できます。

クラリセージはハーブ系と
フローラル系がミックスされ
た香り。最初は少しクセを感
じるかもしれませんが、使い
慣れると大好きになるとい
う人が多い香りです。

不安感を軽減して気分を楽
にするという特長があり、一
日の終わりにお風呂に1〜3
滴落として入浴するのがお奨
めです。

香りがちょっと濃厚かな？
と感じる場合は、グレープフ
ルーツの香りのブレンドし
てみると良いですよ。

スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

先日家族で『夢の国』ディズニーランドへ行きました。しかし、連休だったため非常に混雑して
いました（泣）。どのアトラクションも待ち時間があり、暑い中の移動は大変でした。

主役は子供たちなので、いい思い出ができればと思っていましたが、4時間程度で疲れ果て、宿
泊先のホテルにて休憩することになりました。夕方も人の多さは相変わらずでしたが、多少涼し
くなったため、気分的に楽になりました。

最後のアトラクションに乗るため2時間程度の待ち時間を頑張っていたのですが、システムエ
ラーが発生したため乗ることは出来ませんでした（泣）。子供たちが泣いて悔しがると思いました
が、後ろに並んでいた3人組の女子が子供たちと遊んでくれたおかげで泣かずに済みました。

家族サービスは大変疲れますが、子供たちの笑顔が見られれば少しは癒されますね。



浦喜山 純一