



# なごみ庵

～なごみあん～



今月のごあいさつ

なごみ庵を御覧頂き、有難うございます。11月号は渡辺が書かせて頂きます。時が経つ早さを実感する今日この頃です。先日はまたまった休みが取れたので、大好きなぶらり一人旅にお隣の宮城県にまいりました。福島県と同様に宮城県も多大な震災の傷跡を残しましたが、いざ駅に降り立つとその活気に圧倒されてしまいました。圧倒するとおなかが空くもので、有名な牛タン専門店「太助」にて牛タンだけに舌鼓を打ち大満足で、次の目標地へ向かいました。宮城の有名な酒「一の蔵」を購入すべく一路大崎市の工場へ。お店で分かったのですが、お酒はわざわざ工場へ出向かなくても、アマゾン等のネットで購入できるそうです。そんなこんなで時間が経ち、夕食を取りに北根にある焼き鳥「大吉」へ。ここの社長には若い頃お世話になりました。うまい酒に焼き鳥で、やっぱり舌鼓を打ち、深酒で泊まるホテルで熟睡したのでした。次の日は福島へ帰る日なので、駅でおみやげの「萩の月」を購入し、最後の仙台の食事に東口にある牛タン専門店「利久」でまた牛タンを食しやっぱり舌鼓。結局観光はせず食べ歩きとなりました。(体重3キロ増) (渡辺 邦朗)



## 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>

## 50歳も若返る魔法の脳トレ

テレビゲームといえば、「人とうまくコミュニケーションができていなくて話さず」なんて話も聞かれます。一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。しかし、これらの俗説に対する科学的な証拠はほとんど見つかっていないのだそうです。そればかりか、近年はテレビゲームが人間の脳に良い影響を与えるという研究結果も報告されています。記憶力や読解力などの能力の向上はもちろん、高齢者の『認知力』にも良い影響を与えることがわかってきました。

70〜80歳の被験者に、注意力や集中を向上させるよう設計された運転ゲームを1か月に渡り12時間プレイさせたところ、訓練後には成績がおよそ50歳も若返ったという実験結果が得られたそうです。複数の作業を同時にこなす『マルチタスク』の能力や記憶力の向上も確認され、その能力は6か月後も高いままで、ゲームで伸びた能力をさらに上回っていたとのこと。

今後も研究・開発が進めばいつかは高齢者の『脳トレ』としてテレビゲームが当たりに活躍する時代がやってくるでしょう。子どもや孫とテレビゲームで遊んだという高齢者の方のお話が聞ける日もそう遠くはないかもしれません。

(事務管理部 榎本京子)

米カリフォルニア大学の研究チームが健康な約

# 算

## 手帳は「暮らしのレシピ」

# 暮らしの足し

手帳は、予定を記したり行動を記録したり大切なことをメモしたりと、私たちの日常生活に密着した「小さな記録本」。仕事上の必須アイテムとしてフル活用している人もいれば、好みのデザインやサイズ・色などで選び、気軽なコーディネートを楽しんでいる人もいます。

いずれも、機能重視のシステム手帳から、固定ファンもいるようなオシャレなブランド物までバラエティに富んでおり、シーン毎に楽しく利用できるものになっています。

一九九〇年代には電子手帳が登場し、以来、スケジュール管理はすべてデジタルで行っているという人も増えてきました。近年では、パソコンや



スマートフォン  
普及によって、アプリなどを使ったデジタル化が加速  
ついでです。

手帳は、うまく使いこなすことができれば時間の管理がスムーズに行え、できることが倍増します。これは、ビジネスマンだけでなく、学生や主婦や高齢者にも共通しています。忙しくて何から手をつけていいかわからないという時ほど、まずはやらなければならないこと、または、やりたいことをすべて書き出してみましょう。面倒なようにも、そうすることで取り組みの「見える化」がはかれ、優先順位がつけやすくなります。予想以上に効率的に、また、有意義に行動できるようになります。手帳は私たちにとっての「暮らしのレシピ」なのです。

小さいことを重ねることが  
とんでもないところに行く  
ただ一つの道だ。

イチロー

日本が世界に誇る大リーガーとして、長きにわたって第一線で輝き続けるヤンkeesのイチロー選手。この夏、日米通算四〇〇〇本安打を達成したのも記憶に新しいところ。アメリカでは「魔法使い

や願いといったものを抱え、毎日生きていくことと思います。けれども、「棚からぼた餅」のように、じっとしているだけで願いが叶うことなど稀です。

# じ さ と ひ ゐ な

「安打製造機」といったニックネームがつくなど、「天才」の名を欲しいままにしてきた彼ですが、実は人一倍ストイックな「努力の人」としても知られています。

道がどんなに遠く感じられても、少しずつでも、進まなければ決してゴールしないのです。ですから、どんなに遠回りに思えても、絶対に焦らず、地に足を付け、眼前のことを一つ一つやり切っていくことが大切であり、幸福や勝利への早道なのかもしれません。

神業と称されるような偉大なプレーの数々——それは、「小さいこと」「つまり地味で苦しい鍛錬を、人知れず積み重ねてきた結果なのです。

誰でも、夢や希望・目標



メンバー

の

気持ち

## 新サービスを考える体制

### それは連絡会とQPPにあり

後も集まっては会議を重ね研鑽に努めています。

#### 【強すぎる義務感】

内勤のスタッフに比べて、圧倒的にケアマネージャー様、ご高齢者と関わる時間が長い営業スタッフは、現場の声を少しでもサービスに反映しようと熱心に取り組むべく、深夜まで社内に残ってしまうこともしばしば。強い義務感は当社として喜ばしいことですが、それによって自身の健康を害しご高齢者に飛び火してしまえば本末転倒です。定期的に開催していた連絡会も、当初はスタッフの自発的な企画の立案が見られましたが、「月に一度の開催」というルールがいつの間にか

るのは、スタッフの自発性を重視している点です。以前は、定期的に開催しグループ毎にひとつの企画を考えていました。しかしQPPでは、グループ毎だけで企画するのではなく、個人でも企画することができず。企画は毎月、社内を設置するQPPアンケートBOXに投票し、各セクシヨンの役職者以上で選抜されたQPP委員会で企画を練ることになります。また、企画は毎月提出する必要もないためスタッフに負担を強いることもなくなりました。企画の種ともなるアイデアは「一瞬のひらめき」と訳されます。その一瞬のひらめきを逃さないためには、念頭にお客様の顔がなければなりません。連絡会がなくなったため、お客様の顔をイメージするには各自意識的に時間を設けなければならぬのが、QPPの大きな課題です。お客様が少しでも満足できるサービスが一つでも多く生まれるよう、社員一同努めてまいりますので今後の動向にご注目ください。

院応援サービス』です。

#### 【若手と先輩の「コラボレーション」】

いつも当社のなごみ庵をご覧いただきありがとうございます。今月は新サービスを考える当社の体制について紹介します。当社では介護保険レンタル以外にリサイクル販売など実に多くのサービスがございます。その多くのサービスが生まれる背景として、創業当初より『連絡会』という全セクシヨン参加の打ち合わせがありました。

#### 【お客様の声を反映する連絡会】

月に一度開催する連絡会のため各スタッフ、日頃からお客様の声に向き合い「どうもったら感動してくれるのだろうか」を念頭に様々なサービスを生み出してきました。例えば、「一時外泊時に電動ベッドがあったらいいな」というお客様の声を反映して誕生したのが当社の『返

社員の企画も実現させようとアシストするのが先輩社員です。企画が実現できるものか、「コストはいくらか、期間をとれればいいようするものかなど多くの課題を経験を下にアドバイザーをしていきます。若手とベテランの協力的なしに新サービスは生まれないのです。そのために各スタッフは日常の業務とは別に終業

#### 【自発性の重視】

QPPが以前の連絡会と大きく異なるのは、

(事務管理部 小峯啓友)

# 心得の教科書

## 中華料理のマナー①

中華料理には、フランス料理のような厳しいテーブルマナーはありません。しかし、最低限守りたいマナーはあるので、「どこでいくつか」紹介してみましよう。

中華料理では親しい人たちが集まって楽しく食事することを大切にしていることで、お互い気遣いをするのが大事です。

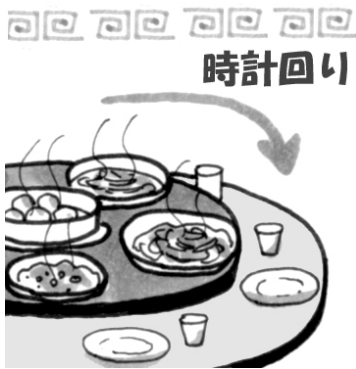
まず、円卓を取り囲むように座ります。席次は、基本的には入り口から最も遠いところが上座で主賓、入り口から最も近いところが下座で招待主、となります。主賓から右隣、左隣の順に一番・二番と主な人が座ります。

料理は大皿に盛っており、それを各自で取り分けるので、まず最初は主賓から取っ

てもらいます。

円卓を回すときは時計回りにし、食器がぶつからないか、他の人が取っている最中ではないかなどを確認すること。また、立ちあがるマナー違反なので、必ず座ったまま取ってください。

取り皿は何枚使っても構いませんが、取り分けるときも食べるときも取り皿は一切手に持ちません。また、お箸をひっくり返して使うと、失礼にあたる場合があるので、気をつけてください。



## イメージは自然？天然？正しい四字熟語を作って

正しい四字熟語となるものを選んでください。

【1】花鳥〇〇

A. 猪鹿 B. 山海 C. 風月

【2】曖昧〇〇

A. 模糊 B. 每々 C. 魍魎

【3】天衣〇〇

A. 無法 B. 無縫 C. 無常

【1】答：C「花鳥風月」（かちょうふうげつ）

美しい景色やそれを重んじる風流のこと。

【2】答：A「曖昧模糊」（あいまいもこ）

はっきりせず、ぼんやりしている様子。

【3】答：B「天衣無縫」（てんいむほう）

天人の衣には縫い目がないという言葉で、詩歌などに技巧のあとがなく自然で美しいこと。転じて、飾ったり気取ったりしない無邪気な様子。

# 一家に一言の言葉さ！

◆ 今月は車内で活躍する福祉用具を紹介します。

◆ 車内で最も介護が必要となる場面と言えば、車内の出入りだと思えます。一般的に用いられるのがスライディング○○というような板状のタイプです。多くの商品がカーボン素材を使用しているため、軽さに定評がありますが欠点もあります。それは板の長さが短いことです。車いすのご利用者を介護する場合、車いすの座面から運転席までの距離が比較的長いため届かないこともあります。

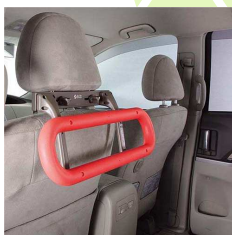
## 【回すだけで楽ちゃん】

くるりんシートの特徴は何といっても、誰もが簡単にできることです。ターンテーブルがついているシートを座席に置くだけです。ご利用者の腰を回すだけで出入りが容易になります。通気性に優れており、活用してしまっただけの場合

丸洗いも可能です。

## 【あると便利な手すり】

◆ 標準に設置されている手すりは位置が高いため、ご利用者が使用するには難しい所があります。『車内の手すり』は、「あるといいな」の場所に簡単に設置することができま



◆ 日頃から在宅における福祉用具の活用方法を提案させていただくことが多いと思えます。家の外を意識した提案もあってはじめてQOLの向上が図れます。提案の幅が広がるように鋭利努力してまいりますので、今後ともよろしく願います。

(事務管理部 小峯啓友)

## スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとつづ郡山のホキヤマです。最近、朝・晩の気温差が気になり、仕事着を選ぶのが大変な季節になりましたね。しかし、秋と言えばスポーツ・食欲・読書の秋と言われるほど多趣味な時期ですね。家族で『会津レクリエーション公園』に行きました。保育所の遠足で行ったらしく、子供からまた行きたいと言われたので、息子の誕生日プレゼントに自転車を購入し、それを持参して、公園へ行きました。芝生はきれいで、天気もよく、とてもよい場所と思いました。息子は自転車の練習をし、娘は砂遊びをして、喜んでいました。

自分の小さいころは自宅の周りで自転車を練習していましたが、最近はアスファルトが多く、練習場所にも困る時代になりましたね。アスレチックや虫取り(トンボ・バッタなど)で遊べるので、子供も大人も楽しめる場所になっていると思います。動物の散歩もできるので、大人のデートにも使える場所だと思えます。ぜひ、皆様のお勧めスポットも教えてください。



南喜山 純一