

## なごみ庵

～なごみあん～

月第28号



## 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 4名  
社員数5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>

シルバーとつぷ郡山、事務の杉山です。今年ももう終わろうとしていますが、今年も一年大変お世話になりました。

冬はイベントが多くありますが、クリスマスに向けたイルミネーションは毎年見ていると気分が上がります。

今では普通の民家でもイルミネーションを点けるところが増えていきますね。車に乗りながら色々な発見が出来て楽しいです。

去年は仙台のイルミネーションを見に行きました。見た事がある方は知っていると思いますが、仙台の光のページェントはオレンジ色になります。

去年、雪も降っていて凍えるほど寒かったけどオレンジのトンネルがとてもキレイだったのを覚えています。

いろんな場所で見ることが出来ると思いますが、今年はどんなイルミネーションが見られるか楽しみです。

当事業所も丸二年

が過ぎ、少しは皆様の役に立てるようになってきていれば幸いです。

今年には新しい営業マンも増えました。来年も更なる向上を目指して全員で頑張っていきたいと思っています。

(杉山 友理江)



今月のごあいさつ

おばあちゃん  
コンシェルジュ

以前に高齢者と若者のシェアハウスについてご紹介しました。今回ご紹介するのが『おばあちゃんコンシェルジュ』です。昨年3月、シェアネスト東横で新しくスタートしたビジネスです。

これは掃除・洗濯・料理・買い物などの家事を、入居者の代わりに『おばあちゃんコンシェルジュ』が行ってくれるサービスです。一人暮らしでは費用的にも時間的にもなかなか頼めない家事代行サービスを、『シェアハウスのみならず』で負担して家事をおばあちゃんに頼むという試みで、行ってもらおう家事は入居者みんなで話し合っ

て決めます。このおばあちゃんコンシェルジュは週3日おばあちゃんが家事を行ってくれて、入居者



一人あたりの費用負担は8,800円/月と、非常にリーズナブルな価格で利用できるようになっていきます。特に好評なのが調理です。煮物や揚げ物など手間がかかる部分を代行してくれ、非常に助かっているようです。

面白いのがサービスの注意点です。いくつか紹介します。

- おばあちゃんあんはパソコンが使えません
- 細かい要望には応えられません
- 生活の知恵をたくさん知っています

(事務管理部 小峯啓友)

# 算

## スプーンでできるお肌ケア

キッチンにあるスプーンを使って、手軽にできるお肌ケアをご紹介します。まずは「スプーンパッティング」。

# 足の暮らし

冷やしたスプーンとお肌の温度差によって刺激が生まれ、毛穴がキュッと閉じて引き締まります。すると肌に透明感が出て、顔そのものも引き締まり、小顔効果も期待できるというものです。簡単ですが、その効果は抜群。ぜひお試しください。

冷やしたスプーンとお肌の温度差によって刺激が生まれ、毛穴がキュッと閉じて引き締まります。すると肌に透明感が出て、顔そのものも引き締まり、小顔効果も期待できるというものです。簡単ですが、その効果は抜群。ぜひお試しください。



キッチンにあるスプーンを使って、手軽にできるお肌ケアをご紹介します。まずは「スプーンパッティング」。

さらに、リンパを刺激する「スプーンマッサージ」もあります。これは、あらかじめスタートして、輪郭に沿って、耳の下のリンパ節までスプーンをクイクイと押し当てていくというやり方です。

また、スプーンにガーゼ（コットン）を巻いて輪ゴムで止めたものに、化粧水を含ませ、パタパタとパッティングする

たとえ、いかなる逆境、悲運にあおうとも、希望だけは失ってはならぬ。  
「朝の来ない夜はない」のだから。

吉川英治

吉川英治は昭和を代表する作家です。『宮本武蔵』『新・平家物語』『私本太平記』『三國志』など大作を執筆。いずれも大ヒットとなり、「国民文学作家」と呼ばれました。一九六〇年（昭和三五年）に文化勲章を受章。一九六七年（昭和四二年）には「吉川英治文学賞」が設けられました。「吉川英治記念館」の学芸員の方によると、この「朝の来ない夜はない」という言葉は、彼の座右銘の一つであり、若い頃、貧しい生活を送っていた時期に母親からよく言い聞かされてきた言葉だそうです。彼の作品にもたびたび登場します。

を語る際には、必ずといっていいほど取り上げられ、数多くの人を励まし、生きる勇気を与えてきた言葉です。

苦悩の渦中にある時は真っ暗闇にいろような気持ちになり、そこから永遠に抜け出せないような絶望感にさいなまれますが、夜が必ず朝になるように、どんなに辛い日々でもいつかは終わりが来る……そんな「希望」を持ち、前向きに生きていくことの大切さを教えています。

# じ さ と ひ ゐ ん な

古今東西の名言や格言



シルバー

の

気持ち

## 体内時計を意識してみよう

臓など、いたるところで時計遺伝子が働いているということがわかっていきます。

不規則な食事や睡眠などが習慣になってしまうと、時計遺伝子がうまく働かなくなり、生活のリズムが少しずつ狂っていきます。このズレが、肥満や高血圧、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病や、メタボリック症候群、がんなどの原因になったり、老化の促進・骨粗しょう症・うつ病などに影響を与えたりすると言われています。

時計遺伝子の仕事は時を刻むだけでなく、その正常な働きは、「病気を防ぐ」という役割も担っていることがわかってきました。つまり、時計遺伝子によって刻まれる体内時計を意識し、乱れた生活リズムを正していけば、病気も改善されるという研究が進んでいるのです。

例えば、がん治療の分野では、体

体内時計に基づいた正常細胞の分裂・増殖のリズムとがん細胞のリズムのズレを利用し、抗がん剤を投与する時間を工夫。これによって、副作用を軽減したり、高い効果を得たりといった結果を導きました。

体内時計を正しく動かすためには、一日のスタート、つまり「朝をどう迎えるか」という点が重要になります。毎日同じ時間に起床し、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光をしっかり浴びて刺激を取り込むことが大切とされています。これによって毎日体内時計がリセットされるのです。これは太陽光だけでなく、青色光を含む白色蛍光灯や白色LEDでも大丈夫です。

また、朝ごはんをきちんと食べ、それにともなって、一定の時間に三食食べる習慣をつけること。特に、朝食にしっかりとした量をとることとは、体内時計のリセット効果を高

めると言われています。

睡眠に向かう夜は、朝とは反対に、光は禁物。テレビ・パソコン・携帯電話などは遅い時間はみない方がベターです。部屋の照明も白い光ではなく、電球や白熱灯などの照明で過ごすことがポイントです。

現代人にとって、すべてを励行するのは難しいかもしれませんが、少しでも取り入れ、元気になる生活リズムを身につけましょう。

季節が移り変わるように、時の流れにそって、人間の体も「体内時計」でリズムを刻んでいます。

朝がきて目を覚まし、お腹がすくと食事をし、夜になると眠くなる……これを毎日くり返すのは体内時計の働きによるもので、地球上にいるすべての生物は、生命を営むための体内時計を持っています。

この体内時計に大きく作用する「時計遺伝子」と言われるものが、一九九七年に発見されました。

時計遺伝子は、一日二十四時間、朝・昼・夜のリズムを作り出し、ホルモン調節、免疫、自律神経などを統括し、体の状態を適切に調節しています。そのため、心臓・肝臓・腎



# 心得の教科書

## 中華料理のマナー②

全員が取り分けたら最初の一口は全員一緒に食べ始めます。餃子や春巻きなど食べにくいものは、一度食べやすい大きさに切り分けてから口に運び、麺類は一度食べにடுத்துから食べます。

また、油を使った中華料理には脂肪を分解してくれるウーロン茶やジャスミン茶などの中国茶が欠かせません。中国茶は食後ではなく食中にいただきます。急須を使わず、蓋付きの湯飲み茶碗の中に茶葉が入っていることもあります。そのときは、左手で湯のみ茶碗を茶托にと持ち、右手で蓋をすらして飲むと、口に茶葉が入るのを防げます。急須を使う場合は、蓋を少し右にずらすとかわりのサインになります。



料理は他の人の分まで取り分けることはしません。お茶は隣の人にも入れてあげましょう。

また、日本人にはなじみがないことですが、テーブルクロスで口を拭くこともありません。これは「食事がおいしかった」という意味で、中華だけでなく、イタリア料理でも認められています。

食べ物を残すのはマナー違反なので、自分が食べられる分だけを取り分けるようにしましょう。

## ちょっと難解？ 国名漢字に挑戦！

次の漢字の読み方（国名）を選んでください。

【1】 西班牙

A. スペイン B. スリランカ C. ニカラグア

【2】 亞爾然丁

A. アルジェリア B. アルゼンチン C. アルバニア

【3】 肯尼亞

A. ケニア B. グルニア C. コロンビア

【1】 答：A 【2】 答：B 【3】 答：C

どうしてこういった漢字があてられたのか、それぞれに歴史に基づいた複雑な経緯があるようですが、その多くは、中国語が影響していると言わ

れています。例えば、「西班牙」は「スペイン」ですが、「西」を「ス」と読むのは、中国語の発音から来ていると考えられています。同様に、フランスは「仏蘭西」、スイスは「瑞西」と表記します。

## 今月のアロマポイント <いろいろな役立つ万能薬>



## 【なごみのアロマライフ】

### 十二月は「ティーツリー」

ティートゥリー、ティーツリーとも言います。

ややシャープな香りを持ち、強い殺菌力を持っていることからオーストラリアの原住民が傷の治療に使用してきたと言われる植物です。現在も、皮膚の消毒や化膿止めとして使われており、にきびや切り傷などをケアすると言われています。膀胱炎や歯肉炎への効果も報告されています。

精神安定作用もあり、花粉症などのアレルギーにも効く香りとして注目を集めています。鼻炎がひどくて眠れないときは、寝室にアロマポットでティーツリーを焚くと、数日のうちに症状が和らぐという報告も。さらに、免疫力を高めるとも言われており、感染症の予防や初期症状に対しても効果的です。風邪気味の時やのどが痛いときなどに、ティーツリーのアロマオイルを湯ぶねに入れるとスツキリします。また、ティーツリーを入れて作ったスプレーをお風呂場の壁にシュッシュするとカビが生えにくくなったという人もいます。とにかく様々な症状に効果的な、万能薬なのです。

## 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。今年も残り僅かとなりましたね。社会人になってから1年が本当に早く感じるようになりました(泣)。子供たちを抱っこするのも最近大変になってきて、自分の体力低下をしみじみと感じております。何か始めようと考えてはいるものの、何もせずに一年が終わってしまい、毎年その繰り返し……。

自分が小学生のころ、勉強は程々で、遊ぶことに夢中でした(笑)。小学3年生より高校卒業までサッカーに夢中になっていましたが、今となっては見る影もなく……。

とある休日、子供たちより『何か食べたい』と言われ、初めてチャーハンを作りました。正直、自分の行う家事は洗濯・アイロンがけなどありますが、料理だけは独身時代以外したことがありませんでした。子供たちは大喜びで食べてくれたので、父親として最高にうれしかったです。

また、機会があれば料理を作ろうと思います。



浦喜山 純一