

なごみ庵

～なごみあん～

今月のごあいさつ



はじめまして。11月より、シルバーとっぷ郡山へ入社致しました上田です。もう今年に入ってから、2カ月が経ちましたが、いかがされてますでしょうか？

今年は、例年のない寒波が猛威をふるっているせいもあり、健康維持のため、最近フットサルと、ジムに通っています。

まだ、目に見えた効果はありませんが、今まで出来なかった事が少しずつ出来るようになり、改めて体を動かすことの大切さに気づけました。これからも継続して行い、暑い夏

、寒い冬にも負けない強い体を作っていきたいと思っております。

今年は、世界遺産に選ばれました富士山登山に挑戦したいと考えております。仕事の分野においても新しい事に挑戦していくという事をテーマに掲げ、一生懸命取り組んでいきたいと思っております。現在3年目を迎えるシルバーとっぷ郡山共々、より一層精進していきますので、今後もよろしくお願ひいたします。

シルバーとっぷ郡山

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>

次はあなたの事業所かも？

昨年ご紹介した『介護甲子園』が早くも第3回開催されました。「きつい・汚い・安い給料」というイメージが業界にはびこっている現状を打破するために、介護甲子園は発足しました。

大会では、全国の予選ブロックを勝ち抜いた事業所らによる、先進的な取り組みや高齢者様との心温まるエピソードが次々と発表されます。「介護業界内で働く若者達にスポットを当て、切磋琢磨しながら自らの仕事に誇りと自信をもってもらいたい。」という左日本介護協会理事長の思いが詰まった同大会。昨年で3回目となる同大会は、着実に参加事業所数を増やし大成功にいたりました。今回、優勝した東京都板橋区の特別養護老人ホー

△は、先駆的に外国人労働者の受け入れを行ったり、『月刊MVP』と呼ばれる表彰制度を設けたり、スタッフの仕事への向上心に一役買っているところが評価の対象になりました。

好評につき早くも4回大会の準備が11月に向けて進められています。「誰かに評価されたい。」という気持ちは誰にでもあり、仕事を長続きさせる大きな要因です。



誇りをもったスタッフの誕生は、ケアの質の底上げに繋がるはずですよ。ご興味ある方は『介護甲子園』で今すぐ検索！。

(事務管理部 小峯啓友)

板橋区の特別養護老人ホー

算

食事で風邪予防！

し

年末年始の新生活や生活リズムの乱れをひきずって、胃腸も体も疲れ気味という方は少なくないでしょう。そこに付け込むように、

暮らしの

冬の乾燥でウイルスが侵入しやすくなり、二月は風邪をひく人がとても増える時期です。そこで、風邪予防に効果的な食品をご紹介します。



どの働きがあります。

魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品などの「たんぱく質」は基礎体力をつけ抵抗力を高めます。イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類に含まれる「ビタミンC」は免疫力向上、緑黄色野菜やうなぎ、チーズなどの「ビタミンA」はのどや鼻などの粘膜を保護します。カキなどの魚介類、赤身の肉類、

もちろん、体を温めるメニューをとり入れることも重要です。鍋、雑炊、おじや、うどん、スープなどが良いでしょう。また、体を温める食品としては、ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子なども効果的です。刺激成分や辛味成分には消化を助ける働きや殺菌効果もあり、風邪予防に効果的です。けれども、のどが痛む時や胃腸の弱っている時には控えましょう。

レバー、豆、ナッツ類、大豆製品に含まれる「亜鉛」は、疲労回復や新陳代謝を活発にするな

普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう！

どんなに悔いても過去は変わらない。どれほど心配したところで未来もどうなるものでもない。いま、現在に最善を尽くすことである。

松下幸之助

松下幸之助は、和歌山県出身の実業家であり、有名な発明家技術者でもあります。

日本を代表する電機メーカー「パナソニック」(旧社名・松下電器産業)を一代で築き上げ、「経営の神様」とも称されている人物です。「PHP研究所」を設立して倫理教育にも取り組み一方で、晩年は「松下政経塾」を立ち上げ、人材育成にも力を注いでいました。国会議員・地方首長・地方議員などの政治家を中心に、経営者・大学教授・マスコミ関係者など、各界に多数の人材を輩出しています。

ても数々の名言を残しましたが、その一つ一つは決して難解でも極端な表現でもなく、多くの人が生活に取り入れることができる平易な言葉で表現されています。

どんな人にとっても基本となる生き方は、困難や悩みに負けない力強さを持つこと、そして、常に人から学ぶ気持ちや感謝を忘れないことだと訴えました。そうすれば、必ず自らの手で成功や幸福への道を切り開いていける……と伝えていきます。

なごみひとさじ

カリスマと言われる存在感を放ち、経営者とし



シズバー

の

気持ち

冬季オリンピックピックの逸話

今から8年前、二〇〇六年の冬季オリンピックは、イタリアのトリノで開催されました。女子フィギュアスケートで、アジア選手として初の金メダルを獲得した荒川静香さんの快挙に全国が湧きましたね。

荒川さんの代名詞は、同年の流行語大賞にも選ばれた「イナバウアー」です。この「イナバウアー」は多くの人が「上半身を反らせるポーズ」と認識していましたが、それは間違いだった……というのをご存知でしょうか？

荒川さんの元コーチだった佐野稔さんは、「この技の名前は、もとは『イナ・バウアーさん』という人の名前なんです。ドイツにいらっ

しかった方。そのイナ・バウアーさんが初めてやった技のことなんです」とし、「上半身ではなく下半身の足技。体を反るのは、関係ありません」と述べました。上半身を反らすのは「レイバック」という技名だそうで、「イナバウアーはそれほど難易度が高い技ではなく、高得点を狙うためにレイバックをプラスする選手が多いのです」とお話ししていました。スケート豆知識として、この機会に覚えておきましょうね。

さて、このトリノ五輪で、女子フィギュアスケートの金メダル最有力候補だったのは、荒川静香さんではなく、ロシアのイリーナ・スルツカヤという選手でした。

前評判どおり、スルツカヤ選手はショートプログラムでは難度の高い技を次々に披露し、2位につけますが、その後のフリーで転倒してしまい、結果的には銅メダルに終

わってしまいました。彼女のライバルだったアメリカのサーシャ・コーエン選手が銀メダル、そして、無欲な日本人選手、つまり荒川さんが金メダルを獲得したのです。

けれども、スルツカヤ選手は試合後のインタビューでは、清々しい表情で「That's Life(それが人生)」と答えます。

その爽やかで美しい笑顔に、世界中の人が胸を打たれたのです。

その後、スルツカヤ選手は明確な引退宣言はしないまま、現在に至ります。絶頂期には世界選手権で二度優勝し、GPシリーズ通算十七勝という女子シングル歴代最多記録を保持しながら、3回出場したオリンピックで金メダルを獲得することはありませんでした。

実はスルツカヤ選手は、病気の母を看護したり、自らも難病を患ったりと、華麗なスケートニングの裏で

厳しい現実と戦っていました。

メダルがとれずに悔し泣きする選手の姿は、その人がどれだけ努力を重ねてきたかを存分に伝えますが、彼女のような笑顔もまた、真剣に、悔いのない挑戦を続けたことの証と言えるかもしれません。

さらに、彼女の場合は、スケートリンクの外でも様々な試練を乗り越え人生経験を重ねてきた人ならではの深みを投影し、なおさら美しかったのかもしれないですね。



心得の教科書

マスク着用時の注意

インフルエンザや花粉症、

PM2.5などの対策として、マスクが手放せない季節

です。しかし、職場や外出先などでは、人と応対する場合や、会議、打ち合わせなど、マスク着用のままだと本来は失礼にあたるという場面が多々あります。

初対面やあまり親しくない人が相手という場合は、マスクで顔の半分を隠してしまつと「よく分からない人」「安心できない人」という印象を持たれやすく、不信感や不快感につながることがあります。ですから、初めに表情をしつかり見せて挨拶し、一言こわつてからマスクを着用するほうが良いでしょう。マスクをつけると声がかもるので、電話対応には不向

きです。面倒でも、

いったんはずして電話に出るよう心掛けて下さい。

さらに、周囲の人に不快感を与えないよう、清潔感のあるマスクの使い方も大切。女性の場合、マスクにメイクが付着していると清潔感を損ないますから、ノーメイクか、できるだけ落ちにくいファンデーションなどを使ってみましょう。捨てる際は、蓋のついたゴミ箱に入れるなどして速やかに処理し、必ず手洗いをしましょう。



次の言葉の正しい意味はどれ？

「気が置けない相手」という言葉を耳にします。

この時の「気が置けない」の正しい意味は次の①～④のうち、どれでしょう？

- ① 気遣いや遠慮をしなくてよい
- ② 無口で何を話して良いのか悩む
- ③ 気配りしつつ、ちゃんともてなしたい
- ④ 信頼に値せず油断できない

.....

答は①の「気遣いや遠慮をしなくてよい」です。本クイズの選択肢の中で、間違われることが特に多いのが、④の「油断ができない」です。ポイントとなる「気を置く」＝「気を遣う」と

ということなので、「気が置けない」は、その逆の意味になります。

気を遣う必要がない、すなわち、「遠慮せず気楽につきあえる相手」ということなのです。

便座の高さが低く

立ち座りが大変！

そんな皆様に

お知らせです！

【多くのご相談を頂きます】
昨年、ご好評を頂いたウォシュレット付補高便座ですが、ご存じではない方もまだまだいらっしやるかと思えますので、今年もご紹介させて頂きます。

昔の便器は高さが35cm程しかない為、座った際に膝が腰よりも高い位置になってしまい、立ち上がるのがとても大変でした。近年の便器は高さが37cm、便座を合わせると40cm程になります。(昔に比べ平均身長が伸びた為)これは、皆様の食卓に並びイスと同じくらいの高さです。

昔に比べて立ち座りがしやすくなりましたが、疾病や関

節の可動域により、まだまだ高さを補う必要がある方もいらっしやいます。

その高さを補うのが、補高便座です。既存の便座に後から取り付けることが可能で、立ち上がりやすいように3cm～5cm程高さを補います。ウォシュレット機能も付いているので、身体の自由が利かず入浴が難しい方でも清潔さを保つ事が出来ます。

【利用者様にもお知らせです】

この補高便座を、ご利用者様にも知って頂きたいと思い、弊社からのレンタル料金のご請求書に、カタログを同封させて頂きたいと思ってい

TOTO社製

ウォシュレット付き補高

便座

お勧めです



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。

寒さが一段と厳しくなってきました。朝の動き出しが鈍ってきました。

甫喜山家では、アルツ磐梯へ今シーズンの初滑りに行ってきましたが、わずか2時間の滞在時間でした。

昨年息子にスキー板(フラスチック製)を購入したのですが、息子の成長が早く上手くベルトを締めることが出来ませんでした。

しかし、息子はお構いなくその板で楽しく滑っておりました。

娘はソリ滑りと雪遊びに夢中になっており、子供たちは楽しい時間を過ごしたと思います。

今シーズンは路線変更をして、息子にはレンタルスキーにて練習させ、娘にはフラスチックの板で練習させようと思います。

親子でのスキー滑走を目標にします。

1・2月は稼働日も少なく、皆様の仕事も忙しく感じると思いますが、是非この『なごみ庵』を息抜きのため活用していただければと思います。



甫喜山 純一