



なごみ庵

月第31号

今月のごあいさつ



ソチオリンピックも終わり、寒かった冬から温くなる春に季節が変わっていくのが、感じられるようになってきました。しかし、4月は消費税増税があり喜んでいられない時期でもあります。その流れで、キャッシュレスも進んできているようで、仮想通貨「ビットコイン」や「デビットカード」の普及促進が叫ばれ、お金の支払い形態も大きく変わってくるかもしれません。一見便利に見えますが、何か物足りなく感じるのは私だけでしょうか？

昭和生まれの私は、父が給料袋を月末携えて家に帰宅したのを、鮮明に覚えております。その袋の厚みで、子供心に仕事の大変さを感じたものでしたが、今は毎月25日の銀行振込みを確認し、使う分だけ引き出す為か、1ヶ月間の仕事の実感があまり感じられません。上記の様な支払いが通常になれば、お金の大切さや稼ぐことの大変さが希薄になってしまうと考えてしまいます。便利になると、古い慣習は捨て去られていきますが、今の時代こそ「温故知新」が必要とされているのではないのでしょうか？

(渡辺)



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>

雪かき隊が 高齢者を救う！

今年は記録的な雪に見舞われ、私たちの生活に様々な弊害が生じました。しかし、豪雪地帯のお住まいのご高齢者は毎年、雪と向き合わなければなりません。そんな彼らの救世主、北海道工業大学のボランティア組織『雪かき隊』を紹介します。

100名以上の学生が登録する同組織は、大学内のプロジェクトから生まれました。誰もが持っている携帯・スマホをフル活用し、空いている時間に札幌市内21ヶ所の町内会に分かれ作業を行います。

金銭的な補助は全てが大学側が負担するかわりに、学生側が筋肉痛を負担

するのです。シンプルな事業モデルなのに、これほどまでに学生に人気があるのはなぜでしょうか。

学生は私たちが思っている以上に忙しいため、空いている時間に行くほうが学生にとって負担が少ない。また、就職活動において学業以外での社会経験を重要視する企業が多くなったためと、同大学の亀山教授は分析します。

また、工学部の学生の多くが建設関連に就職します。橋・道路建設の多くの職場では直接『ありがとう』と言われる事がめつたにないため、人の役に立つことを肌で感じる事ができるので、教授は続けます。

なるほど高齢者、学生、双方のメリットを活かした取り組みですね。春はそこまで来ますから！。

(事務管理部 小峯啓友)

算

余った野菜の活用方法

暮らしの足し

安いときにまとめ買います

ると、野菜を使い切れないことがあります。捨てるのはもったいない感じがして、

余った野菜をいつまでも冷蔵庫に入れたままにしてしまつ事はありませんか？

こうした野菜はひと手間かけると、とてもおいしく、

ヘルシーな料理に変身させることができます。

おすすめは、余った野菜を、フードプロセッサーやミキサーで細かくする「残り野菜ペースト」。こうすれば、様々な野菜が混ざり合い、味に奥行きが出ると言われています。冷凍用ポリ袋に入れて小分けにし、冷凍保存しておくのが便利です。ミキサーがない場合は、みじん切りにして



すの鉢などで漬けます。例えば、玉ねぎは、ペースト後にコンソメスープを



少量加えて保存しておけば、いつでも使えるスープの素になり、ハンバーグやミートソースに入れてもおいしくなるという優れモノです。

また、塩こうじや酢などで漬けるのも手軽で、様々な野菜を活用できます。朝に漬けて、その夜に浅漬けを楽しむといったこともできますね。

さらに、鍋物の材料にすることで残り野菜を一気に減らすことも可能です。例えば、大根やカブの場合は、すりおろしを入れた「みぞれ鍋」などもいいかもしれませんね。これらも、あらかじめすりおろし、冷凍して保存しておくといくつかあります。

なんでもいいからさ 本気でやってごらん
本気でやればたのしいから
本気でやれば つかれないから
つかれても つかれが さわやかだから
—— 相田みつを

相田みつをは、今年没後二十三年を迎える詩人であり書家でもあります。一九八四年に発表した詩集『にげんだもの』がミリオンセラーになり、広く知られるようになりました。第二詩集の『おかげさん』（一九八七年）も約二十

作家の立松和平氏は彼について、「難しい言葉を一つも語らないで、仏教の根本的な哲理のようなものを語ってしまつ。そして、それを読んだ人に『なにかが残る』んですね。残るということとは、その先の世界があるということ」と語り、『思想の語り部』と称賛しました。

ひとさじ

十五万部の売上を記録しました。平易な言葉を独自の書体で書き表した作品は現在も人気があり、「書の詩人」「いのちの詩人」として多くの人の支持を集めています。

確かに、彼の作品はやさしく、理屈抜きに感情移入しやすいものです。学ぶべき大切なことも見つけやすく、多くの人の心にダイレクトに響くのでしよう。

なごみ

成功とは裏腹に、文学や書の専門分野で彼の作品は必ずしも高評価を受けているわけではなく、賛否は分かれます。



シルバー

の

気持ち

紙オムツはギリギリまで

使ってはいけません！

の

先日、ポータブルトイレ（以下、ポータブル）・シェアナンバー1のアロン化成の方が来社されました。

話題の中心は「ここ数年、ポータブルの利用者数が減ってきている」ということです。高齢者が増える中、ポータブルの利用者が減るのは意外でしたので、理由を伺うと「実は紙オムツの販売数が急激に伸びている。紙オムツは性能が格段に良くなっていて、ムシや尿漏れなどの不快な要素が少なくなってきたのが選ばれる要因ではないか」ということでした。「うーん。これは由々しき問題だー」と私は思います。紙オムツは私達も売っていますから、売上げが伸びるという点では歓迎することなのでしようが、それではいけません！。紙オムツの性能

が上がるのは必要な方にとっては素晴らしいのですが「まだ使う必要のない方にも、使わせてしまっている可能性が高い」と感じたのです。

私は「紙オムツはギリギリまで使ってはいけない」と強く主張します。私の経験では、「排泄」を紙オムツにするようになると、寝たきり進行が急激に加速します。要介護者の回復に向かう意欲が著しく低下してしまうのです。

●**万が一、要介護者がおしっこを漏らしてしまったら。**

① まずは、漏らした時に尿意があったか否かを確認してください。

※尿意がなければ病院で相談しましょう。ほとんどのケースは尿意があつてトイレに向かったが間に合わなかったという方だと思えます。

※この時点で紙オムツを買いに行かないでください。

② 「トイレに近い部屋に要介護者の部屋を移す。又は、家具のレイアウトを変更してトイレに行きやすくする。」ということを考えましょう。

③ 手すりを設置したり、段差をなくしたりすることで、トイレまでの移動を補助することも出来ます。

④ 「トイレ誘導」という方法も効果的です。おしっこをしたくなくても、時間を決めてトイレまで行く。行けば出るという経験は皆さんもありますよね。

⑤ それでもトイレまでの移動が困難な場合は、ポータブルや尿器の一番です。身体が動きやすい日中はトイレに行き、夜間や体調が優れない時はポータブルを使うという併用型でも良いと思います。

⑥ それでもダメなら、ポータブルと紙オムツの併用となります。

我々の努力不足で、上記のような「紙オムツ介護までの経緯」を皆様に啓蒙できていないので、テレビCMに「紙オムツ介護」を皆様に見た「紙オムツ介護」に一足飛びで移行してしまうのでしうね(泣)。すいません。」CM

シャルに当てる資金がないので、この「なごみ庵」で地道な啓蒙活動をさせて頂きます。

●**ポータブルは介護する方への負担が大きい。**

老老介護が増えていて、ポータブルの準備や後片付けが介護する方にとって大変な作業になり、敬遠されているということもありました。確かにポータブルの欠点は多々あります。特にバケツの清掃は負担が大きな仕事ですね。

まだほとんど知られておりませんが、解決できる福祉用具を見つけました。その名は『ポイレット』です。詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

(在宅営業部 鈴木純一郎)

※今回メーカーにお願いして、『ポイレット』の無料サンプルを用意していただきました。

「なごみ庵で読んだ」と請求してください。地域の担当者、又はコールセンターまで御連絡ください。

0120-6005-4009

心得の教科書

卒業式や入学式での振る舞い

卒業式も入学式も、お子様の成長という人生の大きな節目を祝う式典です。単なるイベントとして足を運ぶのではなく、厳粛な気持ちで臨むことが大切です。多くの人たちとふれあう行事ですから、服装なども迷うところですが、見落としがちなのが「立ち居振る舞い」です。どんなに素敵な服装でも、立ち居振る舞いで全てが物語られてしまいます。スーツ選びよりもむしろ振る舞い方に意識を持たれることをお勧めします。



お辞儀の仕方、歩き方、振り向き方、座り方など、短時間では身に付きませんが、まずは一つ一つの動作、所作をゆっくゆっく身につけていきましょう。急に振り向く、走る、大きな声で笑う、人の前に立つ、横切るなどの行為を慎むだけでも、印象が変わります。常に相手(学校側)や周りへの気配りを忘れないように行動することが望ましいです。

他には、具体的に「携帯の電源を切る」「おしゃべりを慎む」「子どもに手を振らない」「ビデオ撮りは自分の座席から」などでしょうか。今年そういう機会がある方は、ぜひ心がけてみてください。

次の語句と似たような意味になるのは？

①「五十歩百歩」

- A) 五里霧中 B) 千里の道も一歩から
- C) どんぐりの背比べ

②「にべもない」

- A) 諸行無常 B) 身も蓋も無い(みもふたもない)
- C) 弘法も筆の誤り

① 答はC)です。「五十歩百歩」は「小さな差はあるが、たいした変わりはないこと」。「どんぐりの背比べ」は「どれもこれも平凡で、特にすぐれたものがないこと」です。

② 答はB)です。「にべもない」は「まるで愛想が無い。そっけない。(にべとは魚のこと)」。「身も蓋も無い」は、「露骨過ぎて情味もうるおいも無い」の意味です。

【なごみのアロマライフ】

3月は「パチュリ」

今月は「パチュリ（パチヨリ）」をご紹介します。シソ科で、墨汁のようなオリエンタルな香りは好みが分かれますが、落ち着きや安心感があると同時に「気持ち前向きになれる」香りです。年度末の繁忙期、卒業式等で別れを越えて新しく4月を迎える時期にお薦めです。

今月のアロマポイント <前向きになれる香り>



ラベンダーやバラといった華やかな香りの精油と合わせると、クセのとれた落ち着いた香

りになります。芳香浴には1

滴で十分、また他の精油1、2滴と合わせるのもよいで

しょう。パチュリに含まれる成分には、皮膚細胞の再成長

に作用したり、皮膚を引き締めたりという作用があります

から、湯船に1〜2滴入れてみるのも良いでしょう。前述

のラベンダーやバラもスキンケア向きの精油ですから、一

緒に入れることで、より華やかな気持ちで高い効果を実感

することができます。

なお、パチュリの精油は茶色なので、衣類や物に色がつかないように気をつけて下さい。

また、好みがあるので、芳香浴や浴槽に入れる場合はご

家族に聞いてから使用し、使用後は換気しましょう。

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。

今年は4年に一度のオリンピックですね。

長野に次ぐメダルの多さに日本中が歓喜に沸きました。

ソチとの時差は大きく、深夜放送に毎日寝不足でしたが、レジェンド葛西の銀メダルの獲得は、同じ中年の私にとって大きな励みになりました。

しかし、今年に入り1月は殆んど雪が降らなかったですね～

毎年、1月は1回くらい家の前を雪掻きしていた記憶があります。

雪が降らないと、道路は運転しやすく、渋滞もなくスムーズに進むので、ドライバーとしてみればとても助かりますね。

ところが、道路に雪がないと、自家用車・営業車の冬タイヤの減り具合が一段と進みます。

以前、テレビで見ましたが、降雪量は毎年変わらないと聞いたことがあります。

量が変わらないと、一回の量が多いということで、天気予報での雪マークが怖くなってきました。

そして、案の定2月はドカ雪が・・・

大雪の日外出は控えて、家の中でおとなしくテレビでも見ていましょう。



浦喜山 純一