



なごみ庵



シルバーとっぷ郡山の荒井です。新年度を迎え皆様お忙しいことかと思えます。かく言う私たちも、昨年新人が加わり、彼もこの度独り立ちを始めまして、新たな方針の下充実した日々を過ごしております。

仕事も然ることながら、個人的なことを申し上げますと、今年の目標に掲げていたひとつの「富士山を拝みに行く！」という目標が今月達成されそうです。まあ実際に富士山を登るのではなく、日本新三景・日本三大松原のひとつとされている三保の松原からの富士山の眺めを一眼レフカメラに収めようと思えます。やはり世界文化遺産に登録され勢いのある富士山の、三保の松原からの眺めというものは格別だと耳にしていたので、とても楽しみにしております。

そんな富士山と関連させるわけではありませんが、私たちもより一層勢いよく仕事に打ち込んでいき、シルバーとっぷ郡山の色といったものを出せていけるよう励んで参ります。（荒井 亮太郎）



今月のごあいさつ

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>

既成概念に
捕われず…

夙間は訪問介護ヘルパーとして働きつつ、

NPO法人 Ujodobe (ウブドベ) の代表を務める岡勇樹さん。

岡さんがイベントを手掛ける『WellCON (ウェルコン)』は、医療福祉従事者と学生、経営者がつながることができるイベント。学生と経営者が気軽に話し合い、また孤立しがちな訪問介護のヘルパー同士が出会える場としても提供しています。

開催地は表参道で夜景を見渡せるバーなどバラエティに富んでいます。毎回、業界で活躍するゲストを呼び、お酒を介しながら交流を深めていきます。

法人には3つの使命があります。1つ目は、障がい者・高齢者の社会参加の推進。2つ目は、医療福祉従事者の質と量を確保すること。そして3つ目は、介護をなりたい職業10位以内にすること。

岡さんがこれほどまでに、介護を誇りにできるのは、自身のヘルパー体験にあります。40年ぶりに旅行をしたいという利用者の夢をともに実現し、介護の面白さを学んだとか。『今後も福祉に全然興味が無い人をターゲットに、イベントを企画し、介護保険外から新しい動きをつくっていききたい』と岡さんは語ります。

トレンドをいち早くキャッチし、既成概念に捕らわれない姿勢は、たいへん学びたいところですね。(事務管理部 小峯啓友)

算

集中力をアップする

暮らしの足し

「集中力」と聞くと、周囲

のことなどまったく目に入らないほど熱心な人の姿が浮かびます。これは、脳の中心

の「前頭葉」という部分が活発に動いて、「余計な情報が頭の中からいっさい消されている」という状態。スポーツ

のような特別なケースは別として、一つのこと

に集中しすぎるという状態は周囲に注意を払えず、実生活では少し危険と言えるかもしれません。理想的な集中状態とは「全体に注意を払いつつ、物事にも集中できている」というバランスの良い状態をさします。このとき、脳は複数の部位がバランスよく動いており、特に前頭眼野という「眼球をコントロールす部位が重要になります。学校の授業中に先生が黒板に書いた文字に、「ここが大事」とライオンをひくことがあ



りますが、これは視覚的にひきつけることで子どもの集中力を引き出す方法です。また、どんなに集中力の高い人でも、持続するのは15分程度。ですから、休憩をはさむなど、切り替えが必要です。一休みすることで質の良い集中状態が維持できるのです。さらに、きちんとした生活習慣も必要条件です。夜更かしが続いて睡眠不足だったら、集中して仕事をすることはできません。やるべきことに優先順位をつければ、リズムができて、一つ一つ丁寧に取り組めそうです。集中力はその人の力を最大限に引き出します。挑戦してみましょ。

四角な器にも丸い器にも、

水は器に忘れて入る

—— 黒田官兵衛

今年のNHK大河ドラマは岡田 准一主演の「軍師官兵衛」です。

官兵衛は豊臣秀吉の軍師となっ

て天下取りをアシストした人物です。しかし、秀吉から「次の天下を

狙う男」として警戒されていることを知ると、四十四歳の若さで家督を息子・長政に譲って

さっさと隠居。剃髪して「如水」と名乗りました。

官兵衛の言葉には、「水」

に関係ある名言がいくつもあります。なぜ水に「こだわり、自らの号を「如水」としたのかについては諸説あります。

水の如くの清らかで柔軟であるべきという想いの表れという説や、同じ

く秀吉に使っていた軍師の竹中半兵衛の号「水徹」

にちなんだ説など。

当時日本を訪れていた宣教師ルイス・フロイスによって、次のような言葉も残されています。

「官兵衛は剃髪し、『予の権力、武勲、領地、および多年にわたって戦争で獲得した功績、それらすべて

は今や水泡が消え去るようになつて行くものだ』と言いながら、『ジョスイ』すなわち『水の如し』と自ら名乗った」

官兵衛が人生や生き方を、奥の深い「水」というものの在り方と重ねていたことがうかがえます。



なごみひとさじ



ペンブルー

の

気持ち

5000色の色えんぴつ

を見かけると、それだけで「うらやましく思えたものです。」

けれども、それを軽く超える色数。5000色なんて、すべてには想像つきませぬよね。

当然、ひと口に「オレンジ」とか「ブルー」とか言っても、微妙に色味が異なったオレンジやブルーがたくさん並びことになります。

しかも、この「5000色の色えんぴつ」の最大の特長は、その個性的な名前にあります。

例えば、オレンジ系なら、『晩秋の柿の実』

『台風一過の夕焼け空』

『10月のパンプキンパイ』

これはほんの一部。他の色にも、

『傷心のティラミス』

『博多のからし明太子』

『カフェロワイヤルの炎』

『クリームソーダのはじける泡色』

『屋久島のおさるさん』

『紅葉の交響曲』
と、心躍るような名前が並びます。

しかし反面、「この鉛筆のことを「質が悪い」「高い」「無駄」と批評する声もあるようです。」

もちろん、すべての物の量と質が必ずしも一致しないように、色数が他の製品の何倍もあるからと言って、性能も他のものより何倍も良いというわけではないでしょう。

先述のように、色えんぴつを仕事で使うようなプロにとっては実用的でなく、不満という場合があるかもしれません。

多少興味はあっても、高価だから手が出ないという人もいるでしょう、置き場所にも困るとい人もいます。

けれども、クスッと笑ってしまふような個性的な名前がつけられ、すらっと並んだカラフルな鉛筆を見るだけで、ちょっとワクワクした

り、気持ちになんたりするとい人も少なくないようです。

誰かにとって無駄なものでも、別の誰かには好奇心の対象や楽しみとなり心を潤おすアイテムになれることも……そつだとして、その存在には少なからず価値があると言えるのかもしれない。

インターネットで検索して写真をみるだけでも、ちょっと楽しい気分になれるかもしれませんよ。

フェリシモというメーカーから発売されている、「5000色の色えんぴつ」をご存知ですか？
その名前のおり、5000色ある色えんぴつで、誰でもインターネットなどで購入することができる製品です。コロンブスのアメリカ大陸発見から500周年を迎えた一九九二年、その歴史的アニバーサリーイヤーを記念して、世界一の色数を誇る「5000色の色えんぴつ」が発売されました。
仕事で色えんぴつを使う人は別として、多くの人にとっては、子どもたちのころに使っていた12色のものが一般ではないでしょうか。たまに少し大きめの36色を持っている人



心得の教科書

温泉や銭湯など入浴施設での心得①

各家庭にお風呂がなかった時代は、町中の人が銭湯を利用していました。そんな当時は「互いに気持ちよく入浴をする心得」を自然と身に付けていたもの。現在、家にお風呂があるのが一般的で、あえてお金を払って温浴施設を利用するのは「癒し」を求めたレジャー的なものがほとんど。ですから、誰もが心地よい時間を過ごせるよう、マナーを守って気持ちよく利用したいものです。

長髪の方はゴムやタオル



浴場に入ったら、まず、かかり湯(かけ湯)。これは決して忘れてはならない、入浴マナーの基本です。お湯を汚さないためですが、体をお湯の熱さにならす……と言っ意味もあります。

などでまとめる
か、シャワーキャップをかぶるかしましょう。浴槽に入ったら、お湯の中でこすったり、タオルをつけたりしないのは常識。また、一人用のお湯を独占したり、仲間貸し切りのように長時間入りたりにしないで、譲り合う気持ちを持つことが大切です。

子ども連れの方は、子どもから目を離さないようにし、周囲の人たちと穏やかで楽しい時間を共有できるように心掛けてみましょう。

漢字を合体させて言葉を作ってみよう

次の漢字を組み合わせると2つの漢字になり、ある言葉になります。その言葉を答えてください。

【例題】 八・一・自・木・目 【答】 首相

- ① 糸・二・丨・ノ・日
- ② 日・寸・土・門・日
- ③ 立・木・日・白・八・八

③のヒント⇒二つの「八」は横向きにしてみましょう。

- ① 紅白 ② 時間 ③ 音楽

③は、ヒントにもあるように、二つの「八」を横向きにしてみるという発想の転換が必要になります。少し難しいですね。

この他にも様々な漢字を分解したり合体したりできますが、中には木×3で「森」や、火×2で「炎」など、漢字の成り立ちそのものを表す組み合わせもあります。

学び直しの日本語

クイズ

今月のアロマポイント <不安定な気持ちを解消>



「なごみのアロマライフ」

4月は「ゼラニウム」

ゼラニウムのエッセンシャルオイル(精油)は、ほのかに甘く少しローズに似た芳香の中に、ミントのような香りを含んでいるのが特徴です。「ローズゼラニウム」の別名を持ち、ゼラニオールなどローズと共通の成分を含んでいます。香りもローズに似ています。

特性を多く持つオイルです。また、香りの好き嫌いについては、男女間で大きく分かれる傾向にあります。

不安定な気持ちや気分の落ち込みを和らげ、心を明るく高揚させる働きがあると言われており、バランスを回復して穏やかな気持ちを蘇らせてくれます。

感情の起伏が激しいときに助けになってくれる香りですから、新生活にあたって不安になったり、イライラがつのったりした時におススメです。天然の虫除けアロマとしても役立つからです。

ゼラニウムはその香りと働きの両面において、ローズと同様に女性を魅了し、女性に役立つ

特にお子様に対して化学薬品はできる限り避けたいという方などは、一度お試しください。

スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとつば郡山のホキヤマです。4月に入り桜の季節が来ましたね。

浦喜山家も4月は行事が目白押しです。息子⇒小学校入学・娘⇒幼稚園入園と目白押しとなっております。入学式・入園式当日は皆様には大変ご迷惑をおかけするかと思いますが、有給休暇にて仕事をお休みさせていただきます。

昨年9月より変形労働時間が施行され、土曜日の休みがなくなり子供たちとの触れ合う時間がなくなり寂しい想いをさせているので、今まで有給休暇を殆ど取得していなかったのが、子供たちの行事日には優先させてもらいます。自分の幼少期、日曜日以外、父親の姿を思い出せません。確かに当時はそこまで深く考えたことはなかったですが、今考えると少し寂しいですね。

近年の日本ではやはりイクメン時代と言われており、30年後に父親は子育てに協力的だったと言われたいですね。



浦喜山 純一