

なごみ庵



今月号は渡辺がなごみ庵を書かせて頂きます。「人は変わるか？」ちょっと哲学的ですが、この内容について考えてみたいと思います。

私の実体験で述べていきますと、「人は変わるかも」が今の心境です。私は本厄を終えましたが、その年は良い事が一つもなく後厄に備えるため、まず始めたのが禁煙です。厄年は健康を害することがあると聞き、タバコをやめ、禁酒も始めました。そうすると1日で自由になる時間が出来て、資格試験の為の勉強にあてています。しかし禁酒の為に寝つきが悪くなってしまい、寝つきを良くするために、毎朝公園を走るようにしました。まさに今までの不摂生な生活から変わりつつあるのです。若い頃、上司に言われた言葉を思い出します。「心が変われば態度が変わり、態度が変われば行動が変わり、行動が変われば習慣が変わり、習慣が変われば人格が変わり、人格が変われば運命が変わり、運命が変われば人生が変わる。」完全に変わった自分を、今度報告したいと思えます。
(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 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>

資源を活用した 介護予防事業！

今月は地域性を活かした介護予防事業についてご紹介します。静岡県下田市は、高齢者向けにサーフィンを取り入れた介護予防教室『海遊塾』スタッフ養成講座』を実施しました。このユニークな試みを通して、介護を必要としない体づくりをサポートする狙いです。

ンス感覚を養う効果を得られ、日常生活においても最小限の力でラクに動けるようになると思います。

当事業は昨年の9月より開始しました。申込希望者は、座学と筋力トレーニングに励んできました。昨年はボードに腹ばいになるところまでプログラムを行ってきました。冬場のシーズンオフを挟んで、今期の目標はボードに立つこと。参加者7名はみんな未経験者で、その内なんと6名が女性だとか。



地域資源を有効に活用することが、事業の肝のようですね。

(事務管理部 小峯啓友)



算し足の暮らしの歴史

夏になると、涼をとるために様々な場面で活躍するうちわとせんす。両方ともあおいで風を起こす……という同じ使い方をするものですが、起源は全く違います。

暮らしの

うちわは、古代エジプトの壁画に描かれていたり、紀元前の中国の記録に残っていたり、かなり昔から使われていたことがわかっています。日本にも7世紀頃に伝来したといわれています。現代では、広告が掲載された販促品としても人気があります。花火大会や祭りなどで多くの人が手にしている光景はおなじみですね。

もう一方のせんすは、実は日本で発明されたものです。最初に使われたのは木簡を束ねて作られた「檜扇」

(ひおうぎ)と呼ばれるもので、奈良時代から平安時代の初期(8世紀頃)に現れたと言



われています。木簡とは墨で文字を書きつける薄い板のこと。檜扇ははじめはメモ帳だったようです。

やがて日本のせんすは、大航海時代に中国を経由して西洋にまで輸出。17世紀のパリには扇を扱う店が100軒を超え、上流階級の女性のコミュニケーションの道具として大流行したのです。ヨーロッパでは縮やレースを貼った「洋扇」として発展し、孔雀の羽根を用いたものなども作られました。

せんすはコンパクトで持ち運びしやすく、香りを楽しむこともできるなど少し優雅な雰囲気を選んでくれます。夏のオシャレに大活躍ですね。

感動こそがストレスに負けない最大の秘訣。そして、長生きのコツでもある。

—— 斎藤 茂太

精神科医であり随筆家でもあった斎藤茂太。同じく精神科医で歌人の斎藤茂吉の長男として生まれ、二〇〇六年に九〇歳で亡くなるまで、家族や心をテーマにした随筆を数多く出版しました。

「モタさん」の愛称で親しまれた

彼は、優しく穏やかな人柄と作風で、今でも多くの人の心をとらえ続けています。

じ さ と ひ ゐ ん な

人は、自然の美しさや雄大さに感動したり、映画や小説や音楽などの創作物に心を揺さぶられたり、人々の生きざまに魅せられたり……そんなシーンでは胸が熱くなるもの、自然に涙があふれてくるものです。悲しい涙もぶくめ、「泣く」という

行為にはストレスを解消する効果があると言われています。

それは、泣くことでリラックスや安心を促す副交感神経が活性化し、エンドルフィンという鎮静作用をもつ脳内ホルモンが増加するからです。涙を流すことがストレスを解消し、安らかな心をもたらすのは、医学的にも立証されているのですね。

自分の感動するツボを知り、何かの折にはそれらに触れることを意識してみましよう。時には自ら進んで「涙を流す」のもいいかも。



「ふんばー」の気持ち

夢のATMで幸せを分かち合う

その動画を見た世界中のネットユーザーたちまでが幸福感を味わっていると言っています。

実はこれは、「コカ・コーラ社による『シェア・ハピネス』というキャンペーンの一環。深刻な経済危機に陥るスペインの街数カ所に、特別に作ったATMが設置されました。

画面には、「キャッシュカードなしで100ユーロ(約一万2000円)を手に入れよう」と表示され、まず最初に「YES」か「NO」を選択。「YES」を選ぶと、次には「みんなと分け合うことが条件です」と表示されます。さらに、「このような方法で分けたらよいか、アイデアが欲しいですか?」と出るので、「YES」をタッチすると、他の人に幸せを分け与える方法がいくつか具体的に提案される……という流れです。そのアイデアは、「赤ちゃん連れの人がオムツを買ってあげる」

「近所に住む人にプレゼントをする」「道行く人に食べ物配る」など、それを受け取った人が嬉しくなり、ちょっとした幸せを感じられるような内容になっています。最後に、現金100ユーロと、「この体験を世界中にシェアして(11分かち合って)もらえると思います」というメッセージが出てくるのです。

お金を手にした人々が指示に従う保証はないし、従わないからといって罰が与えられるわけでもありません。彼らは自分の好きなように100ユーロを使い、一人で喜びをかみしめることもできるのです。

けれども、このATMから現金を手に入れた多くの人が、提案されたアイデアに従って他の人々と幸せを分かち合い、その内容を世界中にシェアしています。動画「Erodero della felicità」の訳は、「幸せのキャッ

シャー」。ATMを発見した人々の反応から、彼らがアイデアとおりの善行をし、それを自ら撮影・公開した様子をまとめたものなのです。これがコカ・コーラ社の広告活動の一つであることは明らかです。

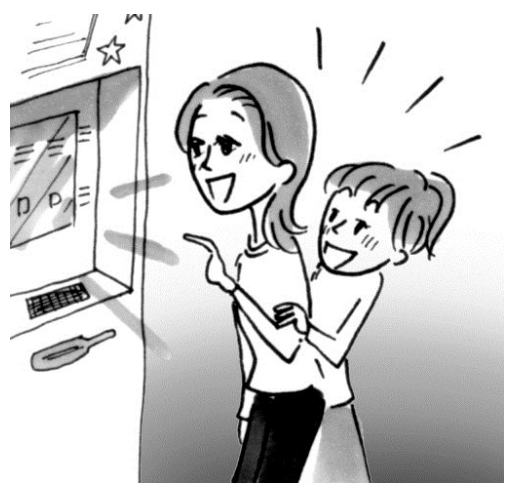
けれども、「現金を受け取った人」「幸せを分けてもらった人」「動画を見て感銘を受けた人」の各々の想いが広がり「幸せを分かち合う」という心温まる現象として、世界に波動を起こしたのでした。

(事務管理部 小峯啓友)

街角に設置されたATM機。専用のキャッシュカードはなく、自分の口座からというわけでもないのに、その前に立って操作をしたら現金が出てくる……そんな夢のようなATMがあったら、どうしますか? それを、スペインのいくつかの街に実在しています。

YouTubeにアップされた動画「Erodero della felicità」。これは、街中に出現した赤いATMから現金を引き出す人々が映し出されています。そして、想像もしなかった展開が繰り広げられます。

この機械から現金を得た人たちはもちろん、その街に住む人たち



心得の教科書

ペットを飼うはじめの時の心構え

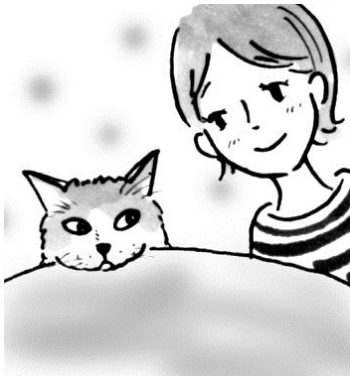
子どもからねだられたり、一軒家に引っ越ししたりと、何かのきっかけで「ペットを飼いはじめることになった」という話はよくあります。

ペットを飼うということは、家族が一人増えるのと同じ。どんなに小さな動物でも「命」であることかわりはありませんから、面倒を見る大変さは子どもと同じです。「可愛いから」というだけで飼いはじめ、後になって「こんなはずじゃなかった」と頭を抱えることになったら、本当にかわいそうなのはペットたちです。

飼い主の心構えとして大切なのは「最後まで責任を持って面倒を見る」ということです。時間も労力も費用もかかりますし、これには飼

主の生活の一部を犠牲にしなければならぬ場面も訪れます。少し大袈裟かもしれませんが、そんな心構えも必要なのです。

けれども一方でペットは、そんなことを忘れさせてくれるほどの喜びを運んでくれます。「最後まで責任を持って面倒を見る」という心得さえ忘れなければ、愛情や絆は確実に深まります。少しの苦労など全く気にならない、素敵な思い出も増えていくでしょう。



★に入る体の部分はどちら？

- | | |
|--------------|---------|
| ① ★につばをつける | A.眉 B.指 |
| ② 目には目を★には★を | A.歯 B.耳 |
| ③ ★にいれても痛くない | A.腹 B.目 |
| ④ ★をかえ品をかえ | A.口 B.手 |
| ⑤ 目から★へぬける | A.鼻 B.口 |

①A.眉：だまされないように用心すること。眉につばをつければ、狐や狸に化かされないという俗信から生まれた。

② A.歯：ハムラビ法典に書かれた法律。「罪を犯した者は、同等のもので償わなければならない」という戒め。

③B.目：ひどくかわいがること。子や孫をかわいがるさまの例え。

④B.手：様々な方法を試みること。あの手この手と手法を変えるさま。

⑤A.鼻：非常に利口で賢いさま。また、判断がすばやく抜け目のないこと。

今月のアロマポイント <憂鬱な梅雨を乗り切るために>



Petitgrain

主な効果は、鎮静作用、安眠作用、免疫活性化

うな香りがします。

シトラス調で、柑橘系果実のフレッシュさや葉のもつ爽やかなイメージを併せ持ったよ

ちなみに、実の部分は「ピターオレンジ」として、花は「ネロリ」としてそれぞれにアロマオイルとして利用されます。

プチグレンのアロマオイルは、ピターオレンジの葉や若い小枝から抽出されます。

6月は「プチグレン」

「なごみのアロマライフ」

また、神経性のものだけではなく体に対するリラックス効果を発揮すると言われています。呼吸や心拍数を安定させ、筋肉の疲れを解きほぐしてくれたり、フケやニキビの改善やデオドラント効果など、身体を清潔に保ったりする働きもあります。

作用、浄化作用などです。特に、神経系のバランスを整えるので、不安症に効果があると言われます。梅雨時期で気がすっきりしない時などにも、気持ちを明るくし、高めてくれる香りです。ストレスから来る体の不調を取り除く効果もあり、ストレスによる食欲不振や不眠症に陥ったときなどに効果があるとされています。

作用、浄化作用などです。特に、神経系のバランスを整えるので、不安症に効果があると言われます。梅雨時期で気がすっきりしない時などにも、気持ちを明るくし、高めてくれる香りです。ストレスから来る体の不調を取り除く効果もあり、ストレスによる食欲不振や不眠症に陥ったときなどに効果があるとされています。

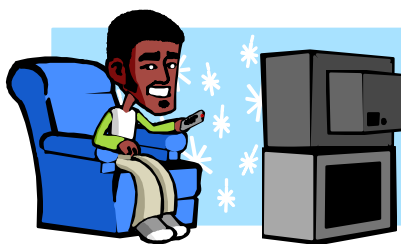
スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとつぷ郡山のホキヤマです。6月といえば梅雨の時期になり、湿度の高い日々が続いていることでしょう・・・。

5月24日に小学校の運動会があり何とか小学校の行事が一段落しました。しかし、梅雨の時期は、食中毒など気にすることが多くなりますね。食材の買いだめも控えなければいけない為、頻繁に買い物に出かけなければいけませんね。

以前のなごみ庵にてドラマ好きとお話しましたが、今回のドラマは飛びぬけた作品は個人的にありませんが、今回は珍しく月9を見ていなかったことに気がつきました。

夜の9時だと、子供たちが寝る時間と重なるため静かにしなければいけないため、テレビをつけない時間として過ごしており、難しいので、一切テレビを見ておりません。その分、他の曜日で夜10時開始のドラマを数本見ているのが唯一の楽しみであります。



浦喜山 純一