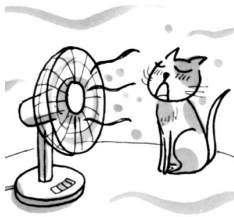




# なごみ庵

月第35号

今月のごあいさつ



シルバーとつぷ郡山の荒井です。今年も夏がやって参りました。5年ぶりのエルニーニョ現象などの話もありましたが、7月もやはり夏本番ということで暑さはありますね。皆様暑さ対策はされてますでしょうか。

私の今年の暑さ対策は休日を避暑地で過ごしてリフレッシュし、厳しい夏を乗り越えようと思います。とはいえ人気のある軽井沢や北海道などへは時間もお金もかかるため、近場の裏磐梯を考えております。福島で生まれ福島で育った私ですが裏磐梯へは一度も訪れたことがないため、今年のひそかな楽しみの1つであります。地形の変化に富んでいる景観を見せる一方、桧原湖、五色沼など大小合わせると総数200~300はあるといわれているようですし、水面の色を変え、森の中に静かにたたずんでいる景色はとても素敵ですね。

今年の夏も頑張っって乗り切っって参りましょう！！。

(荒井 亮太郎)



## 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>

## 買い物代行の

これから...

を使ってスーパーの商品を注文できたり、電話で庭の手入れや粗大ゴミの処理などのサービスを頼んだりできるが、高齢者の外出する機会を奪わないよう、注文は「重い商品が持ち帰れない」「体調が悪い」などの場合を想定しているとのこと。

甲府市内に住む女性は、心臓病がきっかけで車の運転をしなくなり、24本入りの缶ビールなどの重い買い物は、サービスを活用している。「息子は平日仕事で忙しく、今後の事も考えて使い始めてみたが、非常に助かっている」と評価も上々。

スマホ・ネットの活用が買い物代行の新たなビジネスモデルが今後も登場するはず。目が離せませんね。

(事務管理部 小峯啓友)

5団体。パソコンを使ってインターネットに接続し、商品名や注文数などを入力することが苦手な高齢者にも使いやすいように、テレビ電話をタッチパネルで操作する方式を導入。これ



# シムバー ジョブ

## 気持ち

### 「働く」は「傍(はた)を楽しくする」

り粘り強く踏ん張ることができ、不思議と我慢できることが増えるものなのです。

この「働く」は、「お給料をいただく会社勤め」だけではありません。

例えば、女性の家事や子育てもまた、かけがえのない尊い労働です。

いかなる職業であれ、立場であれ、自分の姿を通して人々に喜びを運びたい・社会の役に立ちたいという真心は、とても美しいものです。

もちろん、自分の夢や目的のために頑張る、物質的に豊かな生活を送りたいと願いながら働いている方もいて当然ですし、それもまた、働くというこの大切なモチベーションの一つです。

けれど、独り善がりの感覚で成功を追求するあまり、人を蹴落として、「人の不幸の上に自分の幸福を築いたって平気だ」と言う利己主義な考え方になってしまうなら、それは

とても卑しく、貧しい心根の人だと言わざるを得ません。

どんなに世間体の良い立派そうな仕事に就いても、いずれは後悔や反省にさいなまれたり、孤独で寂しい気持ちをはきすったりすることになるかもしれません。

何かで人の役に立てるとい喜び。自分を必要としてくれる場所があることの喜び。それを実感し、時には感謝しながら生きる日々は、充実した素晴らしいものとなるのではないのでしょうか。

こういった感覚を自分のものとするためには、仕事をはじめ様々な社会活動の舞台で、自分は何に貢献し、どう成長しようとしているのかを、常に意識しながら振る舞ってみるのです。

それが明確であるほど迷いがなくなり、時には勢いよく一歩を踏み出すことができ、リズムがついてくるの

かもしれません。

リズムに乗れば、楽しみを見出したり、自分なりの工夫が生まれたりするでしょう。精神面の充実や日常生活の好調は、健康にも良い影響を与えるに違いありません。

太陽は毎日、黙々とその軌道を回り、休むことなく天地を照らします。人間が働くことで自分も他人も輝かせ充実の日々を送ることも、同じです。地味で単調のようでも、かけがえのない偉大な営みなのです。

(事務管理部 小峯啓友)

「働く」の語源は「傍(はた)の人を楽にする」といこと「……」という説があります。

自分のためではなく、自分に身近な人を楽にするために働く。

そういった考えで仕事や家事などへのそむと、漠然と携わっている仕事にやりがいを感じられ、「なぜ働くのか?」という人生の命題のような問いにも、答えの糸口が見いだせる気がします。

大変な仕事と向き合っている時、それが自分のための苦労だと、耐えられないと感じた瞬間、投げ出したり逃げ出したりすることがあるかもしれませんが、けれど、自分以外の人のためと考えると、いつもよ



# 心得の教科書

## 夏の汗の臭いをケアしよう

冷房が完備されている建物にはたくさんありますが、汗をかかずには過ごせない季節ですね。そして、汗をかくと気になるのがその臭い。

「汗臭い」と言っても、汗そのものには臭いはなく、皮膚の表面の「皮膚常在菌」と呼ばれる菌が臭いの原因です。皮膚を外敵から守る働きをしている皮膚常在菌は、通常は数が少ないため、菌の働きによって発せられる臭いも微小です。しかし、汗をかくことで増殖・活性化し、臭いが強くなります。これが、「汗臭い」のもつなのです。

ですから、汗をかいたら菌が増殖する前にしっかりとふき取ることが大切。乾いた状態のタオル・ハンカチなどより、濡れたもの（おしぼり



などでふき取るようにしましょう。市販の制汗剤や消臭剤を利用するとともに、最近見かけるようになった、汗の臭気成分を90%以上カットする下着を併せて活用してみるといいでしょう。

さらに、体の内からのケアも大切です。菌の栄養分は動物性たんぱく質や脂肪などですから、肉より野菜中心の食事をした方がベター。酵素飲料を使ったデトックスなども効果が期待できます。

## ( )に入る助詞【じょし】はどれ？

第1問 「色々考えたけど、これ( )良い方法は思いつかなかった。」

- ① しか ② まで ③ は ④ など

第2問 「いつも試合に負けているけど、今日( )はあのチームに勝つぞ！」

- ① とか ② こそ ③ やら ④ も

第1問 正解は①

「しか」は限定を表す助詞です。  
「思いついた中で良い方法はこれだけ」という意味になります。

第2問 正解は②

「こそ」は強調を表す助詞です。  
「いつもとちがって、今日は絶対に勝つ」という意味になります。

## 今月のアロマポイント <夏バテ気味の胃腸を整える>



古代エジプトで「幸福をもたらすスパイス」と

呼ばれ、重宝されていたとい  
う歴史があります。実際に、ラ  
ムセス2世のお墓からコリア  
ンダーの種子が見つかったそ  
うですよ。

地域が原産のセリ科の草木  
で、パクチーともいい、葉は食  
材として使われ、個性的な香  
りで有名です。けれど、  
エッセンシャルオイル  
は葉ではなく種子を水  
蒸気蒸留して取り出す  
ため、葉のような強い香  
りではありません。かす  
かにムスクのような刺  
激的な香りで、化粧水や  
香水にも使われます。

そんなコリアンダーのオイ  
ルには、食欲を増進したり胃  
の調子を整えたりする効果が  
期待できます。夏バテ気味で  
お腹の調子がイマイチ……と  
いうときにぴったり。毒素や  
腸内ガスも排出してくれる胃  
腸の強い味方です。また、心を  
刺激し活力を与える効果もあ  
るそうで、気分が滅入ってい  
るときや集中力に欠けてしま  
うときにオススメな香りなの  
です。例えば仕事中等などは、  
コットンに1滴落として、パ  
ソコンの横などに置いておく  
と良いでしょう。

## 「なごみのアロマライフ」

### 7月は「コリアンダー」

## 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。

7月になり、『夏』到来ですね。

夏といえばビールのおいしい季節ですね。

毎年、開成山公園で開催されるビールフェスタに行くのが楽しみです。

昨年は3日間通い、楽しい時間を過ごしました。平日は仕事帰り、週末はお昼開始と、楽しみました。

今年は、何日間通えるか今から楽しみにしております。

自宅で帰宅後に飲むのもいいですが、たまには屋外で飲むのもいいですね。

当日券は購入せずに前売り券を数枚購入し、少しでも安く仕上げるのがホキヤマ流です。

しかし、毎年必ず雨が降り、足元がぬかるんでいるのが気になります（泣）。

帰宅後は革靴の手入れがかなり大変ですが、それなりに楽しんでおります。

2014年も半分過ぎてしまいました・・・。

一日一日を大切に過ごしていきたいですね。



浦喜山 純一