

# なごみ庵



梅雨も終わり、いよいよ本格的な暑い時期が続いてきます。その時は家でゆっくりしたいものです。

そこで、今年のカンヌ映画祭で審査員特別賞を受賞した「そして父になる」という福山雅治さん主演の映画をぜひ紹介したいと思います。この映画の見どころは、実際に育てていた子供がある日突然血の繋がっていない子供だと知った時に、実の血の繋がった子供を取るのか、今まで育ててきた子供を取るのかという所が見どころになってきます。現実であり得る問題をテーマにしているため、リアルに描かれています。それと同時に、主人公が、この経験を通して父親として自覚していくことも描かれています。色々な視点から映画を見ることができるため、見る人によって感想が変わる映画になると思います。

改めて、映画は人に与える影響力があるなと思えました。これからも誰かや、何かに影響を受けたり、いい影響を与えられるように日々を過ごしていきたいと思います。（上田）



## 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>

## あなたの街の 熱中症予防！

この時期になると、ご利用者様の体温には常に気をつけなければなりませんね。ここ数年の猛暑で『湿度計』は一般的になりました。

しかし、「梅雨が明けてこれから外出しようにも、いちいち湿度計を携帯するのはめんどくさい」、そんな方必見のサービスがスマホアプリ「あなたの街の熱中症予防」です。

“ワーク”を活用しリアルタイムのデータを発信しているからです。このデータには定評があり各自治体のサービスに活かされておりあります。

また、このアプリはエリアを複数登録できるのが特徴で、離れて暮らす身内の危険度も確認できます。その他、熱中症と直接関係はないですが、夕立やゲリラ豪雨など雨が降りそうなときにプッシュ通知が届く「雨降りアラート」など機能が充実しています。

携帯・スマホは私たちの生活に無くてはならないものです。常に携帯するものだからこそ、生活に役立つアプリを入れておきたいですね。今後も様々なサービスを紹介していきたいと思えます。

(事務管理部 小峯啓友)

“環境センサーネットワーク

同サービスは、NTTと環境省の合同プロジェクトとなっております。同サービスの最大の特徴は、“精度の高さ”である。これはNTTの基地局全国4000カ所に設置されている

# 算

## 自宅で作るグリーンスムージー

「やせる」「肌がきれいになる」と評判の、家で作れるおいしい緑のジュース「グリーンスムージー」。作り方は簡単で、野菜や果物をミキサーに入れる→水を足し、完全に葉の塊が見えなくなるまで混ぜる……これで完成です。



# 暮らしの

# 足

# し

昨年、急激に太って話題になったアメリカの歌手、レディー・ガガが、わずか二カ月で十三キロもの減量に成功して世界中のファンを驚かせました。そんなガガのダイエット法がスムージーを用いたものだったということで、美容に興味のある多くの女性の注目を集めるようになりました。

基本的には、材料は生の葉野菜とフルーツだけ（牛乳やヨーグルトは入れません）という決まりがあり、野菜は、ほうれん草や小松菜のような葉野菜のみを使

います。フルーツと野菜の割合は、6対4がベスト。1日1〜2リットル摂取が最適で、これを何度かにわけて飲むと良いようです。前後に四十分程度あければ何を食べても大丈夫とも言われています。また、スムージーは飲み物ではありませんが、しっかりと唾液と混ぜて食べるように飲むと効果的とされています。

朝のおでかけ前に飲む習慣をつけると、ポリフェノールやビタミンの働きで昼間に受ける紫外線やストレスによる活性酸素の発生を防ぐ効果があるため、とてもよいそうです。お通じにいい食物繊維をおいしく摂取できるのもポイントです。

あきらめたらそこで試合終了ですよ？

—— 漫画「スラムダンク」より

苦しいときやつらいときに、漫画のセリフが励みになった……ということはありませんか？

漫画やアニメーションの中にも、偉人の言葉や文芸大作のセリフに匹敵するような名言がたくさんあり、「漫画からいろいろなことを学んだ」という方は少

なくありません。中でも、このセリフは大変有名で、『スラムダンク』のファンでなくとも、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

『スラムダンク』（原作・

井上雄彦）は、一九九〇年から一九九六年まで『週刊少年ジャンプ』で連載されたバスケットボール漫画。不良少年の桜木花道がバスケットと出会い、イ

ンターハイ優勝を目指すというストーリーです。この言葉は、監督の安西先生のセリフとして、作中に二回出てきます。その一つは、高校バスケット界の王者・山王工業と対戦中の、圧倒的に不利な場面。主人公の桜木に対して放たれます。

「あきらめたら、そこで試合終了」逆にいえば、「あきらめなければ、（勝つ）可能性は絶対に消えない」という、希望に満ちた力強い意味になります。落ち込んだり、苦しい現実に向面したりした、多くの人の支えになってきたのです。



# なごみひとさじ

シルバー

の

気持ち

## シルバーとつぴの志士たち・・・

ているのかを確認します。

クルドの「一つ」は創業経営者の外山の失敗に基づき、「2度と同じ過ちを繰り返さない」「この経験をスタッフと共有し高齢者に感動を与え続ける」「という熱い思いによって作成されました。

### 【変化と成長】

特に今回、お話したいことはクルドの「一つ」【変化と成長】です。【変化と成長】にはこう書かれています。

【シルバーとつぴは時代とともに変化を続けます。お客様のニーズ・価値観は変化し、感動も変化するからです。我々は変化の先に「自身の成長、会社の成長があること」を信じて疑いません。また、我々は成長を繰り返すことが自身の夢に向かう最も賢い方法である事を知っています。】

「承知の方もいらっしゃると思いますが、当社はベンチャー企業です。時代の変化、高齢者のニーズの変化に

合わせて、多くのサービスを生み出して参りました。当社の『あんしん使用权』はその代表的なサービスです。これからも変化に柔軟に対応して新しいサービスを提供していきます！・・・と実に当たりまえのことですが、一方でこういう考え方もあります。

### 【企業30年説】

おぎゃあと産声を上げた企業が30年後、生き残っている数は、はたしてどのくらいでしょうか。なんとその数は、0.02%です。実に99.98%の企業が倒産してしまうのです。経営者の手腕や物価の高騰など様々ですが、代表の外山曰く「変化することをおきらめた瞬間、経営は傾きあれよあれよと倒産します」と断言しています。

倒産すると誰が困るのでしょうか。社員？株主？それもあるかもし

ません。しかし、何といたってもお客様だと思えます。私たちのサービスを満足しているお客様にサービスができなくなってしまうからです。だから私たちは、恐れずに変化するニーズを自らキャッチする姿勢を求め、クルドの中の最優先事項として記載しています。

変化の先に待つものは高齢者の満足です。満足していただける高齢者が増えること、私たちも嬉しくなります。これが当社の目指すwin-winの関係です。

今後もクルドについてご紹介していきますが、是非ともお近くのスタッフにもぜひ聞いてみてください。なぜなら23個のうち1個だけ自分だけのクルドをきえて書き込むからです。さて、担当のスタッフはなんと書いていますでしょうか(笑)

(事務管理部 小峯啓友)

「こんにちは。今回は当社の【クルド】についてお話したいと思えます。【クルド】と聞くと、「ああ、クルドだね。」と理解はされる方は、おそらくほとんどいないのではないかと思います。

クルドは訳すに『行動指針』という意味になります。みなさんのお勤めしている法人にもきっとあるのではないのでしょうか。例えば「嘘をつかない」「真心をもって接する」ということ、イメージがつくははずです。

当社のクルドは23個の行動指針にのって成り立っています。スタッフはこれを常時携帯し、判断に迷った時、一日を振り返る時にクルドを見返して、クルドに沿って行動ができ

# 心得の教科書

## お盆の服装について

お盆の時期は地方によって異なりますが、七月または八月の十三日から三〜四日間に渡って行われます。

初盆の場合は、施主および親族は、喪服を着用する場合があります。男性はブラックスーツに黒のネクタイ、靴下も靴も黒。女性は黒無地のワンピースやアンサンブルにパールのネックレスなど。ストッキング、靴も黒です。ただし、親族のみで初盆を行う場合や2年目以降は、地味な服装であれば良いでしょう。

一方、初盆に招かれた場合には、略式喪服を着用するのが正式なマナー。しかし、最近では暑い季節ということから（地味な）平服で参列する人も多くなってきました。

例えば、白いボタ

ンダウンシャツにグレーのズボンなどでも良いのではないのでしょうか。学生の場合は制服が基本ですが、制服がない場合や小さい子どもの服装は、白いブラウスカシャツに、黒、紺、グレーのズボンまたはスカートなどでいいでしょう。

また、女性がお手伝いをする場合には、白、黒などの地味な色調の無地のエプロンや、葬式用として販売されているものを持参しましょう。



## ★難解漢字クイズ①★

次の漢字の読み仮名を三択で教えてください。

- Q1 「穿った」 ①うがった ②とがった ③おとった  
 Q2 「煌めき」 ①ときめき ②かがやき ③きらめき  
 Q3 「反故」 ①そご ②ほご ③はんご  
 Q4 「英邁」 ①えいまい ②えいぐう ③えいゆう



A1 「穿った」 ①うがった

物事の本質を的確に言い表すこと。普通には知られていないようなところをあばく。微妙な点を言い表す。

A2 「煌めき」 ③きらめき

きらきら光り輝くこと、その輝き。

A3 「反故」 ②ほご

不要なもの。役に立たなくなった物事。無効にしたり破棄したりすること。

A4 「英邁」 ①えいまい

人格や才知が特別にすぐれていること。またそのさま。

# 熱中症は高齢者だけの 問題ではありませんよ！

最後のページでも熱中症について、考えたいと思います。

## 【いつ起るのか】

・暑いとき

一般的に最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超えると死亡する人の数が増え始めます。

・湿度が高いとき

気温が低くても、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。例えば気温が25度以下でも、湿度が80%以上ある時は注意が必要です。

## 【だれがなるの】

子供、高齢者はご存知かと思いますが。しかし、『運動不足の方』『肥満体型』の方も危険因子を抱えています。普段運動しない方は、汗を外に出す生理機能が低下している可能性があります。また、皮下脂肪は汗を外に出す働きを妨げるとも言われています。

ここで数点、熱中症対策に

最適な商品をご紹介しますのでお役立てください。

## 【明治アクアサポート】

発汗により失われた水分と電解質を素早く補給できる商品。成分もさることながら、さわやかなリンゴ風味で飽きにくいのが最大の特徴です。

## 【しろくまの気持ち】

体のほてりを冷ます同商品。水に浸して首に巻くだけでひんやり涼しい日本製高分子吸水ポリマーシートを使用したエゴ商品。付属のリングの活用次第で頭に被ることも可能です。



注意にこしたことありません。猛暑は続きますが頭は冷静にいきましょう！。

(事務管理部 小峯啓友)

## 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。

8月になり、暑い日々が続いておりますが、熱中症などは大丈夫でしょうか？。

わが息子が今年より小学校へ進学し、初めての夏休みに入りました。

そこで驚きがありました。

夏休みの恒例行事といえば『ラジオ体操』ですが、現在はなんと・・・3日間しかないそうです。。

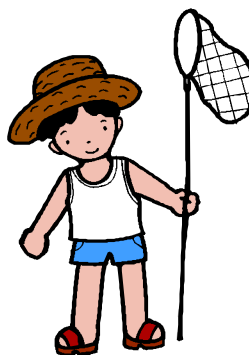
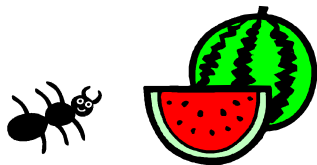
私の頃は毎日ありましたが、いくらなんでも3日間は少なすぎですね。

我が家は共働きの為、子供たちを学童クラブに預かってもらっているため、淋しい思いをさせております。

その為、週末は早朝より息子とカブトムシを観察しに郡山市内を探し回っております。実際のところ、

虫の数は少なくはなっていると言われているため、発見した時の喜びは言葉にできません。

昆虫採集のせいか、息子は毎日自分で起床しております。このまま、夏休み明けも自分で起床してもらえればなあ。



南喜山 純一