



なごみ庵



シルバーとつぷ郡山の荒井です。早いもので今年も12月となりました。日々寒さが増しておりますね。

この時期にご利用様のご自宅にお邪魔致しますと、温泉を勧められることが多くなってきました。個人的には少々苦手でありいつも敬遠しがちなのですが、12月中にちょっと行ってみようかと思いました。そこで頭に思い浮かんだのは川内村にあります『かわうちの湯』という所です。調べてみるとかわうちの湯の目玉に『洞窟風呂』というものがあり、まさに洞窟の中にあるかのような神秘的なお風呂となっております。その他のお風呂も充実しているようで、非常に楽しみです。何かと慌ただしいこの時期に温泉に浸かって英気を養いたいと思います。

最後に今年も『シルバーとつぷ郡山』一同大変お世話になり、ありがとうございました。

また来年も事業所一丸となって励んで参りますので、何卒よろしくお願い致します。(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
ご確認ください

<http://www.silvertop.org>

元気な時から
備えが肝心!

先月、長野県で震度6の地震がありました。建物倒壊に関わらず、迅速に救助が行われた背景には、地域の住民が情報を把握していたからと言われています。

特に高齢者の情報を把握するのは困難に思われる中、こうした懸念を解消するため、東京都大田区が取り組む「見守りキーホルダー」をご存知ですか。

見守りキーホルダーは高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するためにはどうしたらよいか」を課題に、地域包括各種専門機関が共同して作った情報ツールです。

キーホルダーの用途は、

外出先で救急搬送された場面や地域住民が徘徊を発見した場合など実に様々です。主に発見時にキーホルダーに記載された地域包括支援に連絡が行き、情報が共有される仕組みです。

このサービスは区内に住む全ての65歳以上の高齢者を対象にし、年に1回の訪問をしながら情報を更新していきます。また、キーホルダーにはID番号と地域包括の連絡先しか記載がないため、限りなく個人情報に配慮しているのがポイントです。

サービスの利用しやすさと情報保護が支持され、区の高齢者施策の中で、最も満足度が高いサービスとして知られています。介護も地震も、早くからの備えが肝心ですね。

事務管理部 小峯啓友)



算

「師走」「大晦日」

「大つごもり」の語源

暮らしの足し

十二月には「師走」という

呼び方があります。「師が走る月だから」というのがよく

きく語源ですが、それとは別

に、「ひらす」という言葉は奈良時代からあり、「師走」とい

う漢字を当てて書くようになったのは江戸時代からと

い説もあるようです。です

から、「一般的に知られている

師が走る」とは別の語源も考えら

れているようです。それは、四極の

はつ二四季が果てる(「為果し」の

はつ二為し終える)「甲果する」は

つる二年が果てる(「なごから転じた

と)という説です。これも「終

わる」という言葉で、一年の最後の月

を表現しています。

では、「師走」の最後の日を「大晦

日」といいます。

「おおみそか」とい

ふ呼ぶようになった

た由来はどのような

ものでしょうか。

かしては「三十



日」を「みとおか」と発音してしま

た。それが「みそか」と転じ、やがて

月の最後の日をすべて「みそか」と言

うようになりました。十二月三十一

日は「一月月の最後である」とも「一

年の締めくくりでもあります。そ

こで「大」をつけて「大みそか」となっ

たというものです。

和歌などで「大」にする「大つごもり」

も同様。旧暦では月の満ち欠けで

「ヶ月を決めていたので、月末には

ちよつと月が見えなくなると、「きい

もり」あるいは「月がくわ」と呼ん

でいました。それが「大つごもり」と変

化し、一年最後の月末の日に「大」を

つけたというのです。

樹木にとって最も大切なものは何かと問う
たら、それは**果実**だと誰もが答えるだろう。
しかし**実際には種**なのだ。

ニーチエ

フリードリヒ・ニーチエは、十九

世紀のドイツの哲学者であり、古典

文献学者でもあります。反キリスト

教主義を自認していた彼は、神は

死んだ」や「超人」といった概念で

よく知られています。ニーチエは、

よりよく生きるため、新しい倫理の

あり方を徹底的に追求

し、数多い哲学者の中で

も特異な存在として異彩

を放っていました。そし

て、後世に多大な影響を

与えたのです。

この言葉に出てくる「果

実」は、物事の結果・成果・

結論などと考えてよいで

しょう。人が何かに真剣

に取り組む時、その結果

が気にならない人などい

ないでしょう。頑張れば

頑張るほど良い結果を得

たいと願うのは当然です。けれど

も、**挑戦しよう**」「**頑張**つてみよう」

と一歩を踏み出した時……樹木で

言うなら種が小さく芽吹いた時点

で、すでに人は成長し、何かを得て

いるのかもしれない。力強い幹、

若々しい葉、美しい花、そして、成

熟した実、すべての根本は「種が芽

吹くかどうか」にかかっています

し、たとえ思うような結果が出なく

ても、人の真剣な挑戦には「一切無駄

はないと思えます。勇気をもって

挑戦しよう」と前向きでいること

が大切なのかもしれませんね。

なごみひとさじ



シルバー の 気持ち

気づけばもう師走。お忙しい中、なごみ庵を閲覧いただき有難うございます。今月は10月に松戸市で行われた「シルバーとつば合唱祭」について紹介します。

【松戸エリア担当・谷川より】

今回、運営スタッフとして参加させて頂きました谷川です。今回のイベントには特養・グループホーム・有料老人ホームなど施設様が参加し、思い思いの衣装に身を包み会場を盛り上げてくれました。また、この日の為に忙しい中練習を重ね、どの施設様も素晴らしい歌唱力で、スタッフとしての仕事を忘れて思わず聴き入ってしまうほどでした。

セクシオンを越えた幅広いチームワーク

た。
“合唱”というと、小中学生の頃の思い出が蘇ります。音楽性、合唱「ソクール」など言い方は様々ですが、早朝・昼休み・放課後の時間をつかって、練習に励んだ日々は今でも忘れられない良い思い出です。皆さんもそのような経験があるのではないのでしょうか。参加されたご高齢者様もぎっごうだと思えます。



※音楽療法で、毎回協力を頂いている株（リリムシカ様

しかし、参加者一人一人のニーズは異なります。合唱祭というイベント

トの中に、参加「競争」外出「食事」充実感」など、多くの要素を盛り込むことによって、多くの方のニーズに応えられるようにしました。この合唱祭を通じて、初めてお会いする施設の方々もいらっしやっただのも、当社にとって嬉しい限りです。

そしてもう一つ、合唱祭を通じて得られたものがあります。それは、仲間とのチームワークです。当社には大きく分けて4つの部門があります。

- 在宅営業部
- 法人営業部
- 事務管理部
- サービス部

です。在宅営業部の私は開催エリアの担当者としてお手伝いさせていただきましたが、法人様をお招きする合唱祭は、法人営業部を中心に企画・立案が行われます。会社のレイ

アウト上、彼らは本社から少し離れた建物の仕事をしており、物理的に離れているため、「コミュニケーション」の頻度が少ないことが



自身の課題でした。

しかし、“ご高齢者様・職員の方々に楽しんでもらう”という共通の目標、合唱祭という共通の経験を通して、シルバーとつばで働く、彼らとの連帯感を強めることができたいと思います。

今回の開催エリアは、4月に市原エリアを予定しています。詳細は都度なごみ庵、ホームページでご案内させていただきます。

事務管理部 小峯啓友)

心得の教科書

映画館でのマナー

シネコン 複数の映画を同時に上映できる複合型映画館（が普及して）から、映画を見る際のマナーについても、様々な形で呼びかけがなされるようになりました。年末年始などは映画館に足を運ぶという方もいらっしゃるでしょうから、よくあるマナー違反を列挙してみます。参考にしてみてください。

① お喋りをする……小声でも上映中はとても響きまします。② 食べる音がうるさい……声だけでなく、食べる音にも要注意。バリバリとお菓子を食べたり、スズスツと飲み物を吸ったりするのは厳禁です。③ 携帯電話（スマホ）を使う……上映中に通話するのはもちろんNGですが、メールやマナーモード



だったらいと言うわけではありません。バイブの音でも響きましますし、周囲の人には画面の明かりも非常に気になるものです。④ 前の席を蹴る……わざとでなく、足を組み替える時にあってしまうということもあるでしょうが、蹴られた方はとても気になります。子連れの方も要注意。⑤ 作品を撮影し動画サイト等にアップロード……これはマナー違反どころではなく、法律違反。逮捕されてしまいます。

★色を用いた語句★

A～Cの●の中には色の名前が入ります。

その色をお答えください。

- A : ● 息 吐 息
- B : ● の 他 人
- C : ● い 眼 で 見 る



【A】青息吐息……非常に困ったときに出す元気のないため息。青ざめて息を吐くからという説と、大息（おおいき）が転じた言葉という説がある。 【B】赤の他人……「赤」は明らかな、明白な、の意味。

まったく縁もゆかりもない他人のこと。

【C】白い眼で見る……冷淡な、または悪意のこもった目つきで見ること。相手をまっすぐ見ないため、白眼が目立つ様子をあらわした。

今年も補高便座についてご紹介したいと思います。

【補高便座の効果】

補高便座の最大のメリットは立ち座りのしやすさです。最近の便座の高さは、37cm、40cmですが、「高齢の方に」とって十分な高さとは言えません。補高便座を使うと、立ち座りの際に、膝を深く曲げずに済み、軽い力で自分で立つことができます。また、介護者の方にとっても容易に立たせることが出来、介護負担を軽減することが出来ます。



【他にもあるような機能】

さらに、これから紹介するパナソニック社「温水洗浄便座付補高便座」は、補高便座と温水洗浄機能が一緒になった商品です。介護を必要とする方

の排泄で、最も難しいのが便を残さないこと。温水洗浄機能を使えば、排便後のおしり周りを清潔に保つことが出来ます。また、肛門周りを刺激することで、排便を促すこともできます。腹筋が衰えていく「高齢者にとって、嬉しい機能ですね。」



【特定福祉用具対象品目】

ご案内する商材は特定福祉用具購入費の対象品目になります。今年度、まだご利用いただいていない方、商品に関する質問などがございましたら左記までお問い合わせ下さい。

※その際は「なごみ庵を見た」と伝えて頂くと幸いです。

お問い合わせ

024-941-1155

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

12月に入り、今年も1ヶ月を切りましたね。

1年というのも本当に早く、今年の1月に計画した自分の目標に対してどれだけ達成できたのか……。そんなことを振り返る自分がいます。

自分の中での今年のニュースといえば、やはりサッカーのブラジルW杯でしたね。

残念ながら、日本は予選リーグで敗退してしまいましたが、期間中はスーパースターのテクニクに酔いしれ、夜通し熱中し、お昼過ぎには睡魔に襲われる……。

特に、居眠り運転は気を付けていました。

ちなみに睡魔に襲われたときには皆様どのような対応をしていますか？

コーヒー・ガム・運動・仮眠等色々ありますが、自分としては少しの運動（ストレッチ）でしょうか。軽く歩いてみたり、体操をしたりすると眠気もなくなる気がします。

15分くらいの仮眠も身体に良いと言われており、一部の企業では仮眠時間を設けておりますが、自分の場合は仮眠が熟睡になり、かえって効率が悪くなるかもしれません。

皆様の睡魔対策を是非教えてください。

本年もありがとうございました。

素晴らしい初夢で2015年を迎えられますように。



浦喜山 純一