



なごみ庵

第41号

今月のごあいさつ



2月は日も少なく、皆さんお忙しい日を送っていらっしゃると思います。今回のなごみ庵は、渡辺が書かせていただきます。

書店によく行く話は以前なごみ庵に書かせて頂きましたが、そこである書籍を目にしました。健康に関する本なのですが、「40を過ぎれば、1日一食でよい」との内容でした。過食によって一旦体中の血流が胃に集中し、他の部分の血の巡りが悪くなる。また十分過ぎる栄養が補給されるため、免疫が飢えなくなり外敵のウイルスや悪性新生物（がん）などを攻撃しなくなるというのです。それまで3食栄養バランスを考えてとらないと、病気になると考えていた私には青天の霹靂です。

昔の人はよく「腹八分目」と言いますが、なるほど先人たちは長い歴史の中で体感していたのかもしれませんが。常識と考えられていたことが非常識となる現代、私たちは自分自身で価値を判断していかなければならないのかもしれませんが。皆さんは1日1食と3食、どちらを实践してゆきますか？（渡辺）



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>

コミュニティ作りの 様々な仕掛け

市内の公衆浴場三施設が全面協力。アクティビティでは、浴場に並べたペットボトルを的に、デッキで石鹸を当てるゲームで大はしゃぎ！



イベント終了後は、個別に飲み会グループ旅行に出かけるなど、風呂コンがセカンドライフを彩るきっかけになるケースが多く見られます。

風呂コンを含め、シニアの生活にスポットを当てた様々な仕掛けがふえていくようになります。今後みなごみ庵で紹介いたしますので、お楽しみください！

事務管理部 小峯啓友

チョコレートは体にいい？

算し足の暮らしの

バレンタインデーの主役「チョコレート」は世界中で愛されている人気の定番お菓子ですが、一方で、糖分が多い「カロリーが高い」などのイメージもつきまといます。しかし、チョコレートはうまく取り入れれば体に好影響を与えるものでもあるのです。



まず、チョコレート特有の香気成分は、中枢神経系に作用し、集中力や記憶力を向上させます。さらに、チョコレートに含まれるテオブロミンには神経を鎮静させる作用もあって、受験や試験勉強などの前に効果を発揮してくれます。

また、同じくチョコレートに含まれる鉄は貧血、亜鉛は味覚異常、マグネシウムは動脈硬化などを予防します。カリウムは、ナトリウムの排出を促す働きがあり、

塩分の摂り過ぎによる高血圧や脳卒中を防ぎます。ポリフェノールは、コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的。ガン予防やストレスへの抵抗力を高めるなどの研究報告もされています。さらに、意外かもしれませんが、チョコレートは食物繊維の多いお菓子なのです。便秘の改善、胆汁酸や糖分物質の吸着などの効果もあります。チョコレートを、太るもの「罪

活習慣病のもと」と考えて敬遠する必要はあまりないようです。だからと言って過剰に摂りすぎるのはお勧めしません。甘くておいしいチョコレート、ぜひがはひがはひ。

人生はロマン。自分は不幸だと悩むのではなく、試験を予えられた物語の主人公だと思えば、人生をエンジョイできる。

—— 美輪明宏

長崎市に生まれた美輪明宏さんは、10歳のときに原子爆弾投下を体験します。15歳の時に音大の付属高校に入学するために上京しますが、家業の倒産により中退。17歳で銀座のシャンソン喫茶「銀巴里」で歌手デビューすると、三島由紀夫、大江健三郎、遠藤周作

め、逆境も乗り越えてきたと言います。その一言は、時に人々へ勇気や希望を送ってくれるものとして、多くの人に支持を得ています。人生はロマン。物語の主人公「エンジョイ」という表現からも、力強い励ましが伝わります。

ら多くの文化人を魅了しました。その後も様々な苦難に立ち向かいながら、ヨイトマケの唄「なごみひとさじ」などのヒット曲を発表し、現在は、歌手 俳優 ラジオの人生相談など、幅広い分野で活躍中です。

物語の主人公が智恵や勇気を出し、大切な人と苦難を乗り越えていく姿を自らに重ねてみる……そんな客観視が、ともしると「自分は不幸だ」と嘆く主観の毎日に光を当て、道を開ききっかけを与えてくれるかもしれません。

激動の人生を歩いてきた美輪さんですが、自分の身に起こることすべてが人生にとって大切な意味がある……と受け止



メンバー

の

気持ち

誇りを持って仕事をしても良かった

いただきました。

【ルールと道徳の違い】

研修を進めるにあたり、会社のクレドについて、急に教えるのではなく、まずは私たちが“行動を決める背景に何があるか”について、自動車運転という場面を通じて、内定者より自由な意見を出してもらいます。

例えば・・・信号が赤の場合、あなたはどうしますか？」と参加者に尋ねると、停止する「と彼らは答えます。次になぜ停止するのですか？」と理由を聞くと、法律で決まっているから「と彼らは答えます。

一方で、道幅が狭い道路で道を譲ってくれた時、あなたは どうしますか？」と尋ねると、少し違う時に会釈して、軽くクラクションを鳴らします「と答えます。理由を聞くと、お互い気持ちよくなれるから「と彼らは言います。

この2つのケースから「ルール」と「道徳」について、皆で考えを深めていきます。最終的に、道徳とは、「やらなくても罰を受けないが、実行すると評価され、相手も気持ちよくなる」という意見にたどり着きます。

意見を収束し、クレドに置き換えて考えた場合、全員一致でクレドを、いつの時代も変わらない価値観、つまり“道徳”と“理解”してつねれます。こうした

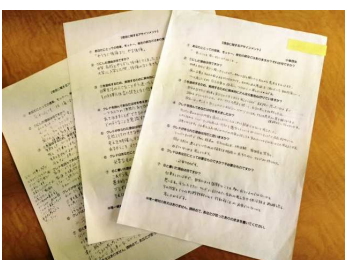
経営理念の教育は、認知↓理解↓納得↓定着↓行動というステップを踏むそうです。その中で、特に難しいのは“納得”です。

【納得してやるには】

納得させる、つまり腹に落とすためには、クレドという抽象的な哲学を、具体的な実務と照らし合わせることを反復させる以外に方法はありません。残念ながら、内定者の彼らが、クレド

を納得してもらうには、入社して実務を経験してもらわない限り難しいと思います。しかし、クレドに関する教育環境は以前よりも整備されつつあるため、早い段階から納得感を得られるかもしれません。

また、研修を通して、彼らの座右の銘やモットーに触れることで、仕事を通して自己実現を果たしたいという、強烈なエネルギーを感じることができました。その気持ちに答えられるように、クレドに関する様々な仕組みを考えたいと思います。



※気づきがピシッと詰まったアンケート

事務管理部 小峯啓友

厳しい寒さが続きますが、体調は大丈夫でしょうか。今月も当社のクレドについて、ご紹介したいと思います。

【内定者研修】

4月より、当社は7名の新人を予定しております。当社は入社までに数回研修を受けてもらい、“社会人としての心構え”を学んだり、福祉用具業界ではスタンダードである“住環境コーディネーター”の試験に挑戦してもらっています。その中で、会社の理念であるクレドについて、先日、研修を行いました。4月より、彼らが誇りを持って仕事をできるようにするためです。講師は私、小峯が務めさせて

心得の教科書

冬場の足は「ロー・アーク・フー」のナイター②

今回はブーツのスマートな脱ぎ方を紹介します。

家の中にお邪魔すること
がわかっているときは、できれば脱ぎ履きに手間取るブーツは避けたいものですが、行き帰りの寒さを考えるとうつこでも……というところもあるでしょう。

パンプスなどは玄関で正面を向いて脱ぐことができませんが、ブーツは背を向ける形になり、少し時間もかかります。ですから、訪問先の方に背を向けることのないよう、体を少し斜めにして脱ぎまじゅう。これは帰りに履くときも同じです。

また、上半身を曲げてかかみこむような体勢より、膝を曲げるようにし、上体は倒さない方がスマートに見えます。



す。女性は足が上がりすぎるのは好ましくないで、底が床から離れすぎないという点も大切です。脱いだ後は、ファスナー付きのタイプのはきちんと閉めましょう。また、ロングブーツの場合、立てて置くものと折れ曲がってしまうものがありますが、だらっと折れてしまうような材質のものは、最初からきちんとそろえ、折りたたんでおきましょう。それを、玄関の隅に置くようにします。

★合いの手は「打つ」？「入れる」？★

() 内に入る言葉として正しいのは、どちらでしょう？

部長の話に合いの手を ()。

- ① 打つ ② 入れる

正解は②です。

「合いの手」と言えば「入れる」です。

「合いの手を入れる」とは、元来、邦楽で歌と歌との間に楽器だけで演奏する部分のこと。そこから歌や音の間に挟む手拍子や掛け声となり、転じて、相手の話に合わせて、ちょっとした

言葉、しぐさを差し挟むことを言います。

一方、「打つ」のは「相槌(あいづち)」。「相槌」とは、刀鍛冶などで、師が打つ間に弟子も槌を入れることで、互いに槌を打ち合わせる。転じて、他人の話に調子を合わせてうなずいたり、短い言葉を差しはさんだりすること。

排泄介護のおしり手間から開放される!

排泄介護の最大の困りごと
は、「おそろく」においでと思
います。嫌なにおいを解決す
る商品“ラップポン”を今月
は紹介したいと思います。

〇においを拡散させない

一般的にポータブルトイレ
のバケツには、便臭・尿臭対策
として、消臭液が溜まってい
ます。しかし、この消臭液独特
のにおいが厄介。

“ラップポン”では、排泄す
る都度、事前に敷きこんだ
ラップで、排泄物を密封して
包み込みにおいの拡散を予防
できます。

〇バケツ洗浄が不要

同商品のもう一つのメリッ
トは、管理が簡単であること。
バケツを使用するポータブル
トイレは、排泄物が溜まるた
びに、トイレに流し、バケツを
洗浄し消臭液を準備します。
介護者にとって非常に手間の
かかる作業ですね。

“ラップポン”は、そんな手

間から解放されます。シート
に密封された排泄物をゴミ箱
にポイッと捨てるだけで済む
のです。

※ゴミの出し方について、各
自治体に確認ください。

〇百聞は一見にしかず

つらつらと書いたところ
で、実物を見て頂く方がポイ
レットの良さを理解して頂け
るはず!。そこで同商品を製
造する日本セイフティー様の
協力により、実機のデモを行
うことになりました!。2月
21・22日のイオン津田沼を予
定しております。お近くの方
は是非とも、お越しください。



事務管理部 小峯啓友)

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。

昨年2月の大雪を思い出しますね。しかし、私の趣味でもある冬スポーツのシーズンが始まり雪山を見ると嬉しく思います。

今シーズンはニュースなどでスキーブームの再到来が話題となり、スキー場も多少にぎわいを見せております。『私をスキーに連れてって』から月日が流れ、今年は家族で行かれる方も多いでしょう。我が家も、今シーズンより小学1年の息子をスクールへ参加をさせ、多少上達しており、親子で滑れる日を夢見ています。

4歳の娘は、ゴンドラへ乗り込み私が抱えながら滑り、その後は雪遊びをして雪山を満喫しております。10・20代の頃の週末はリフトの待ち時間が長く辛い思いをしてましたが、ここ数年はそれほど待ち時間もないので助かります。

しかし、社会人となると怪我の事を恐れ、ゆったりと滑っていますが、父親・社会人としてはそれもアリだと思います。



南喜山 純一