

平成27年

いやしのひととき

12

月第50号



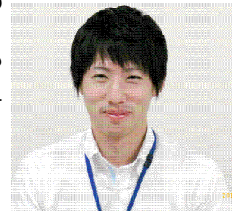
なごみ庵



いつも大変お世話になっております。シルバーとっぴ郡山の荒井です。

今年も始まったばかりとっておりましたが、気づけば2015年が終わろうとしています。「子供と大人では時間の感じ方が違う」とよく言いますが、子供の頃は好奇心が多く色々なものに関心を持つので、1日の情報量が多くなるため1日が長く感じるそうです。逆に大人になると日々の生活に慣れ、集中力も付き1日が過ぎるのが早く感じるのだそうです。歳を重ねても若々しい人は日々の生活の中に新しい発見や楽しみをいくつも見つけている人なのかなと、元事務員さんが昔語っていたことを思い出しました。

そんな私もその時の事務員さんと同じ年齢になり、ようやく意味がわかってきた気がします。仕事もプライベートも後悔することのないよう来年も励んで参りたいと思いますので、何卒よろしくお願い致します。(荒井 亮太郎)



今月のごあいさつ

シルバーとっぴ郡山

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>

トライアル セクター

コンビニ業界のサービス拡充が凄まじい。コンビニなくして、在宅高齢者の救済はないのかもしれない。

日常生活に必要な雑貨や食料品、郵便切手からたばこまで販売し、店内にはATMもある。地域密着型であり、自宅周辺にこうした便利な店があれば、スーパーより多少値段が高くても、ついつい利用してしまっただろう。

そのコンビニが食事の宅配サービスにも本腰を入れ始めました。かつての地元の酒屋さんなどが行っていた“御用聞き”業務の様相も見せている。「セブンミール」を展開するセブンイレブンは、健康

志向に沿った“減塩”や“低カロリー”のメニューが充実しており、多くの高齢者に喜ばれている。地域のコンビニ店舗の従業員たちが「セブンミール」の弁当などを宅配し、御用聞きサービスを行えば、「次に来る時には〇〇も持ってきて…」といった追加注文も入るのだ。

それだけでなく、自治体と連携し、見守り事業もやっている。今年9月末段階で、福岡、大阪、千葉県などの104の自治体と提携しており、今後増えていくでしょう。

行政・民間・非営利セクターが連携し社会問題を解決する“トライアルセクター”は、新たな事業モデルとして脚光を浴びています。これからの共創社会の実現から目が離せませんね。

(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らしの

紅白歌合戦の視聴率

年末恒例のNHK紅白歌

合戦は、かつて驚異的な視聴率をたたき出す、「国民的番組」の代表格でした。一九六

三（昭和38）年には81・4パーセントというピークの値を刻み、その後も、一九八

四（昭和59）年まで70〜80パーセント前後の高い値を維持していました。多くの国民が、年越しと言えばこの番組を見ていたことのあらわれでしょう。

けれども、いわゆる「バブル期」と

言われた一九九〇年代には変化が見え始め、平均視聴率は50パーセント前後へと落ちていきます。その後、インターネットの普及の影響が、30

パーセント台まで落ちてしまいますが、二〇一〇年代に入るとやや回復傾向が認められ、

二〇一三（平成25）年には45パーセント近くまで回復します。



これは、二〇一一年の東日本大震災が、「家族の絆を再確認する」という想いを国民にもたらした影響……という見方もあります。つまり、日本の歩みや国民の意識が、紅白の視聴率にも少なからず反映されるようなのです。

ちなみに、昨年の平均視聴率は、42・2パーセントでした。今年も様々な出来事がありました。それらは紅白の視聴率へどんな影響を及ぼすでしょうか。一方で、世相とは関係なく、家族で過ごす大切なひととき

ととらえ、パソコンやスマホを離れ、みんなで一緒にテレビに向かうのも素敵ではないでしょうか。

練習は本番のつもりで

本番は練習のつもりで

漫画「宇宙兄弟」より

「宇宙兄弟」は、講談社の漫画雑誌『モーニング』にて二〇〇八年から連載中の作品です。テレビアニメ化や実写映画化などもされ、高い人気を誇っています。少年の頃、謎のUFOを目撃した南波六太とその弟・日々人が「一緒に宇宙飛行士になろう」と誓い合います。エリート

の弟は先に宇宙飛行士になったものの、兄は勤め先をクビになり、無職に。そんな時に弟から来たメッセージをきっかけに、兄も再び宇宙飛行士を目指そうと考えるようになる、という近未来の話です。

「兄弟で一緒に月に立ちたい」という壮大な夢のために、様々な試練や葛藤を乗り越えながら進んでいく二人の姿が描か

れますが、主人公の六太が、決して「スーパーヒーロー」ではなく、素朴さや温かさにあふれた共感できる人間として描かれているのも人気の理由と言えます。

現実社会を生きる私たちにあって、自らの力を試され、挑戦を求められることはたくさんあります。「難しい試験を受ける」「ノルマの達成」「大事な役割を与えられる」など、緊張する場面も少なくないでしょう。そんな時に、それまで積み重ねてきたものを最大に活かせるよう、冒頭の言葉を意識して挑んでみるのもいいかもしれません。

じ さ と ひ み ご な

「兄弟で一緒に月に立ちたい」という壮大な夢のために、様々な試練や葛藤を乗り越えながら進んでいく二人の姿が描か



システム化の気持ち

分解してシステム化！

つまり、目の前の課題や目標を分解して、「1つ1つ」がどうなっているのかという現状分析と、「なぜそうなっているのか」という原因分析を行い、対策を講じることがシステム化のきっかけになります。

【マンダラチャートで細分化】

課題を細分化するのに良い方法があります。マンダラチャートという技法を紹介しましょう。今回のコナパ内で活用し、多くのスタッフの頭の中を整理する際に役立つツールです。あのプロ野球、日本ハムファイターズの大谷翔平選手も高校生の頃から導入したと言われています。

“マンダラ”とは、密教の絵図のことを指します。絵図には、“真ん中にテーマがあり、意味をもってまわりの広がっている”のが特徴です。下記の図をご覧ください。



絵図に習い、3×3のマトリックを作成し、真ん中の白又黒に考えたいテーマを決めます(例、困っていることとして、“忘れやすさを改善したい”)と設定する。

	F			C			G	
			F	C	G	D	D	
	B		B	テーマ A	H			
			E					
	E			A			H	
			2	1				

そして、その周りのアルファベットでテーマについて考えます。(例、忘れしまつ原因を8つ挙げる)。

さらに外に展開していき、具体化していきます。(1)には、原因の1

つとして、“よく寝れていない”と設定した場合、周りの数字部分に快眠できるための具体的な行動を8つ記載します。
その上で、1つのテーマについて、8つの原因と64個の行動が生まれてきます。1つずつ実践していくことで、課題を解決したり、目標を達成することが出来るというわけです。

大事なことは、頭の中を可視化するということです。一般的に右脳は“感性”、左脳は“理性”を司るといわれておりますが、個人差がありまます。可視化することで、自分だけでなく、相手にも理解させることが容易になるため、マンダラチャートは非常にオススメです。

人を見るのも楽しいので、当社のスタッフが訪問した際は、ぜひ、本人のマンダラチャートについて聞いてみてください。

(事務管理部 小峯啓友)

毎月、当社では“クレドコンパ”なる研修を行っております。これは、会社の経営理念(以下クレド)を社員に浸透させることを目的としたイベントです。クレドは、全部で28個の項目によって構成されており、毎月1つのテーマに絞って、ワークショップを行い、浸透を図るという流れになっております。

【システム化】

12月は、システム化をテーマにワークを行いました。ちなみに“システム”というのは「個々の要素が相互に影響しあいながら、全体として機能するまとまりや仕組みのこと」。

心得の教科書

お屠蘇（としょ）のマナー

「お屠蘇（としょ）」は、酒やみりんで生薬を浸け込んだ一種の薬草酒。邪気を払い、無病長寿を祈り、心身ともにあらためて出発しようという願いを込めていただく、お正月ならではの記念酒です。

元日の朝、若水（元日の早朝に汲んだ水）で身を浄め、初日や神棚、仏壇などを拝んだあと、家族全員そろって新年の挨拶をし、雑煮やおせち料理の前に、お屠蘇をいただきます。使われる酒器は、朱塗りまたは白銀や錫などのお銚子と、朱塗りの三段重ねの盃とされています。

お屠蘇をいただくときには、一家揃って東の方角を向きます。一般的な宴席では、年長者から盃を下げてくださいますが、お屠蘇は逆で、年少



者から年長者へ順に盃を進めます。若者の精気を年長者に渡すという意味が含まれているそうです。

飲むときには、結婚式の三々九度と同じように、注ぐときは一度注ぐ形をして三度目に注ぎ、飲むときも二度目につける形をして、三度目に飲みます。盃は手を「入」の形に重ねて持ち、体の正面で胸の高さに上げて受けます。飲めないときは、注がれるときに量を少なくしてもらい、軽く口をつけます。

★アメリカ=米国 はなぜ★

アメリカ合衆国のことを、「米国」と呼ぶのはなぜ？

- A. アメリカから米作りが伝わったから。
- B. 昔、漢字で「亜米利加」と書き表したから。
- C. 国の形が稲穂に似ているから。



【正解】 B

【解説】 現在は、外国の国名や地名はカタカナで表しますが、明治時代までは漢字で表すのが一般的で、例えば、アメリカやイギリスやフランスのことは、漢字の音だけを利用

して、それぞれ「亜米利加」（「米利堅」という説もあります。）「英吉利」「仏蘭西」と書いていました。今でも、アメリカを「米国」、イギリスのことを「英語」と呼ぶのは、そのなごりなのです。

今月のアロマポイント < 疲れた胃腸のケアに >



「なごみのアロマライフ」

十二月は「フェンネル」

フェンネルは、地中海沿岸

が原産。草丈八十センチ〜二メートルほどになる、毎年育

つ大型の多年草です。

使われていた歴史は

長く、古代エジプトでは、健胃作用・解毒作用があるとされて、広く利用されてきました。

日本でも、平安時代に中国から渡来し、茴香(ういぎょう)と呼ばれ、その種子が体を温めて消化器系の調子を整える漢方薬の一つとして用

いられていました。

また、ヨーロッパでは魚料理、インドではカレーにスパイスとして利用されています。

古くから認められているように、消化を促進する作用があり、食べ過ぎや飲み過ぎの不快感をやわらげてくれます。また、利尿作用などにより、体内から毒素を排出するので、むくみに効果的です。年末年始、つい食べ過ぎてしまいそうな時期にはぴったりのアロマと言えるでしょう。

さらに、フェンネルに含まれる「アネトール」という成分は、女性ホルモンに似た働きがあり、生理不順、更年期障害など、女性特有の症状への効果が期待できます。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとつづ郡山のホキヤマです。

今年も残すところあと半月足らずとなりましたね。

この忙しさが過ぎると年末年始の連休に突入致します。

毎年、年末年始は実家へ帰省し、のんびりと過ごしておりますが、今回の連休は12月31日～1月3日までと少なく、のんびりしてられないような気がします(泣)。

皆様はどのように過ごす予定でしょうか？

冬と言えば、スキーシーズン到来なので、今シーズンも滑りに行きたいと思っております。近場のスキー場ですと、箕輪スキー場が早くも11月より営業開始となっておりますね。

今シーズンはどこのスキー場に行こうか迷っております。皆様のおすすめのスポットなどありましたら、ぜひ教えてください。

今年から、娘もスキー又はスノーボードデビューする予定であり、今から楽しみにしております。

子供たちも滑れるようになれば、親子でゲレンデを滑走したいと思っております。

本年も大変お世話になりました。

来年もよろしくお願い致します。



南喜山 純一