

平成28年

いやしのひととき

6

月第55号



なごみ庵

お世話になっております。シルバーとつぷの荒井です。

早いものでもう7月ですね、暑いです。5月くらいから暑かった気がします。今年も海にも行きたいですし、花火大会にも行きたいですが、個人的に7月といえば学生の頃遊びに行った鎌倉ですね。なぜ鎌倉なのかと言いますと、鎌倉の光明寺の「観蓮会」(ハスにちなんだ催し)や鶴岡八幡宮の源平池のハスの花が綺麗だった記憶があるのです。もちろん当時は何が何だかさっぱりわかりませんでしたが、私も成長しましたね(笑)厳密には7月下旬から8月のようですが、もう少し早くから咲いているでしょうね。

ここにきて学生時代の記憶を思い出しておりますが、私も今年20代最後の年となりました。日ごろより多くの方々に頭が上がりませんが、特に今年は今まで以上により責任感を持ち、気を引き締めて仕事に励んで参りたいと思います。

(荒井 亮太郎)

今月のごあいさつ



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>

時短・格安! 研修のIT化

こんにちは。(株)オーボックスが提供するオンライン研修サービス「マナビタ」をご存知でしょうか。現場経験、研修経験ある講師陣の子講義をオンラインで学べ、資料も専用サイトからダウンロードすることができるとうサービス。

介護は24時間365日あります。その中で、スタッフを集めて研修日程を組むのはなかなか難しいのではないのでしょうか。また、せっかく日程を確保しても、講師の品質が芳しくないという話

も介護業界に勤める多くの友人から聞くところでもあります。

品質を担保しながら、「いつでも」「どこでも」学べる環境があるというのは、オンライン研修の魅力の一つです。

また、環境だけでなく、コストパフォーマンスに優れて

おり、中小の介護事業者にとって外注費を抑えることに寄与できます。

気になるコンテンツを見ますと、「介護職向け基礎研修・実技研修」「財務会計」「メンタルヘルス」「倫理及び法令順守」の4コースあり、それぞれに新人、ベテラン、管理職とカテゴリーが設定されています。

これらの研修とOJT研をミックスすることで、利用者により快適なケアを提供することができるようになりますね。動画や資料のダウンロードも自由なので、昇給昇格テストに設けるなど活用はいろいろありそうです。

働く上で金銭はとても大切ですが、自身が成長していると実感できることもまた大切なことだと思います。その成長は利用者の満足につながり、高い収益に寄与するからです。

今後も情報技術を活用している企業を皆さんにご紹介したいと思います。

(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らし アンチエイジングに「骨ブロス」

暮らしの足

「骨ブロス」とは、牛や豚、鶏などの骨を煮込んで作った。スープなのですが、コーヒーや紅茶などのように、飲み物としてカップで飲む点が注目されています。もととは、ニューヨークの「ブロード」という名前の骨ブロス専門店が発祥で、健康や美容意識の高いセレブたちの間で人気となりました。



骨ブロスの魅力は、たっぷり含まれるコラーゲンやゼラチン。何となく言っても美肌に効果があります。具体的には肌のたるみやしわを防ぎ、ツヤをとり戻してくれます。ほかに、整腸作用や関節強化、免疫力アップ、快眠効果などが期待できます。

では、簡単に作れる「チキンブロス」を紹介しましょう。鶏手羽先 500g、ニンジン1本、玉ネギ1個、セロリ1本、水

1.5リットル、塩小さじ1、こしょう小さじ1を用意します。野菜は大きめに切って、材料をすべて鍋に入れて煮るだけ。ポイントは弱火で40〜60分、フタをしないで煮込むこと。あとは、キッチンペーパーでこせば、でき上がりです。冷蔵庫で4〜5日、冷凍庫で1カ月程度保存できますので、まとめて作っておくと役立ちます。そのまま飲むのに抵抗がある場合は、料理のだしとして活用するのよいでしょう。同様にして、牛スネ肉の「ビーフブロス」、豚スペアリブの「ポークブロス」もおすすです。

賢い人は、徹底的に楽道家である。

—— アンドリュー・カーネギー

じ さ と ひ み ご な

アンドリュー・カーネギーは、「鉄鋼王」と呼ばれたアメリカの実業家。スコットランド生まれで、1848年に移民としてアメリカに渡り、織物工場で働きはじめます。そのときの報酬は週給1ドル20セント。そこから順調に人生を歩みま

す。あるとき、鉄道の通る橋が焼けて、鉄道が動かなくなつたことに目をつけた彼。木製の鉄道の橋を鉄製にする需要が見込めると、「キーストン鉄橋会社」を設立。大富豪となつて、大きな成功を収めます。慈善家としても有名で、「カーネギー財団」を作り、社会に大きな貢献をしています。

さて、「賢い人は徹底的に楽道家である」というカーネギーの言

葉。実際、成功者には楽天的な人が多いと言われます。確かに、自分のまわりの成功者を思い浮かべると、ポジティブで、いつも笑顔でいる人が多いような気がします。

「毎日、つまらない」「思い通りにいかない」「ああ、嫌だ」などと、ため息をつくよりも、まずは意識を楽天的に変えましょう。「失敗もたいしたことじゃない」「こう考えればうまいいく」など、よい方向に考えるくせをつけるのです。そうすれば、カーネギーのような成功者に近づけるはずですよ。



シルバー の 気持ち

こんにちは。当社の理念を共有するための“場”クレドコンパですが、先月は“時間”をテーマにスタッフと話し合いを行いました。

【時間】

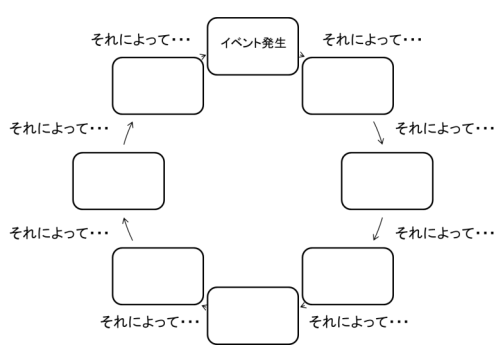
“われわれは時間は『命』と考えます。失くしたものは手に入れることができませんが、失くした時間はどんなにお金を積んでも戻ることはありません。お客様や社員のかげがえのない時間を奪うことはいけません”とクレドには書かれております。

時間について、コンパの冒頭に当社代表・外山の失敗エピソードを共有し、グループワークに入っていきます。

時間厳守でセオリーオブチェンジ

【セオリーオブチェンジ】

皆さんはセオリーオブチェンジというフレームワークをご存知でしょうか。社会課題の原因を特定する際に用いられる考え方です。



12時の方向であるイベントが発生し、それによって時計回りに負のスパイラルがどんどん大きくなるという状況を可視化したものです。

各自が今までの体験で納期や提出期限を遅延させることによつて、どんな負のスパイラルが生まれ

たかを書いてもらいます。スタッフによって3時の方向までしか事実を書けないケースもあります。

しかし、そこはグループワークです。参加メンバーからのフィードバックでさらに広げていきます。個人の視点から会社、社会というより大きな視点に切り替えられるかどうかのポイントです。

ワークを通して、時間を守ることが当たり前として流さず、「とても重要なことであるとスタッフに再認識してもらいます。」

【感謝のおはがき】

日ごろから、お客様より感謝のおはがきを頂戴します。特にエンドユーザーであるお客様と関わる、デリバリースタッフに対するものが多いような気がします。

当社のデリバリーは、配送効率を主眼においておりません。お客様の希望する時間帯に合わせて、ペン

ポイントで訪問させていただいております。

時間をきっちり守って訪問するという文化があるため、スタッフがチャイムを鳴らした瞬間からお客様と信頼関係を構築できている。感謝のおはがきに繋がっている原因を私たちはそう考えております。

時間を短縮できるアプリやテクニックはたくさんありますが、なぜ時間を守る必要があるか理解しなければ意味がありません。

お客様の貴重な時間を奪わないよう、これからも継続して注意喚起を行っていきます。

(事務管理部 小峯啓友)



人生を開く扉



最近、星を見ましたか？
夜寝る前の
ほんのひとときでも
星を見つめてみませんか
心がやすらいで
心地よい眠りを
もたらしてくれます

ねにピカピカにしておくことが大切。毎日、布でからびきをすれば、輝きを保つことができます。汚れが落ちにくいときは、ガラス用洗剤で汚れを落としてから乾いた布で拭きとりましょう。ピカピカの鏡を見れば、気持ちもさっぱり晴れやかになるはず。結果、心まで軽くなり、注目度がアップするでしょう。

ほのぼのの開運術

<鏡をきれいに磨く>

鏡は自分の姿を映し出す道具。鏡がくもっているよう、映し出された自分自身にも影ができ、輝きを失ってしまいます。つまり、くもった鏡はマイナスのエネルギーを発生させるのです。

とくに鏡は美容運に関係しています。美しくいたいなら、鏡をきれいに磨きましょう。



なお、寝室に鏡があると、気が落ち着かず、寝つきが悪くなってしまいます。ほかの部屋に移動させるか、カバーをかぶせておきましょう。

★間違いやすいひらがな★

次の2つはそれぞれ、どちらが正しいかわかりますか？

- ① 食べづらい／食べずらい
- ② 少しづつ／少しずつ

【正解】① 食べづらい ② 少しずつ

【解説】①は「食べる」＋「つらい」なので、「づ」を使うのが正解。「～しずらい」ではな

く、「～しづらい」となります。②はよく見かける間違い。旧仮名遣いでは「少しづつ」でしたが、現代仮名遣いでは「ず」が正解です。



今月のアロマポイント〈エレガントな香りで心ふんわり〉



精油のローズには、「ローズアフソリユート」と「ローズオットー」があります。2つの違いは生産方法にあり、ローズアフソリユートは溶剤抽出、ローズオットーは水蒸気蒸留法で作られます。また、原料となるローズの種類も異なります。ローズアフソリユートは、トルコやエジプトなどを産地と

【なごみのアロマライフ】

6月は「ローズアフソリユート」

する「キャベツシローズ」が原料。一方、ローズオットーはブルガリアを産地とする「ダマスクローズ」が原料です。香りのよさでくらべると、断然、ローズアフソリユートのほうが勝ります。

香りはフローラルタイプで、甘く華やか。「香りの女王」と呼ばれるにふさわしい、エレガントな香りです。

気持ちをゆったりさせたり、落ち着かせたりする効果があり、ストレスや緊張で疲れたときにおすすめの香りです。不安をやわらげ、落ち込みを解消してくれます。

香りをかぐだけで、心が明るく高揚するので、ベッドルームの雰囲気作りにも適しています。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山の甫喜山です。

ここ数日で、驚きと、ショックなことが起きました。

驚きは、4月1日より国道4号線がバイパスのみ残り、県道に変更になっていたことです。

以前、ゴジテレにて放送もされ、ニュースにもなっていたとの事・・・。

普段気にしないで運転しておりましたが、気にして運転すると表示板が変更されていました。

今後は、周りに目を配りながら運転したいと思います。

ショックな事は、自身が持っていたシーパン（28インチ）がきつくなったことです・・・。

確かに10年以上も前に購入していたので、体型も少しずつ変化していき、腰回り・ウエスト周りにお肉がついてきておりました。

家族から太ったねと言われ、食生活などを改めようと思う今日この頃・・・。

夏場に向けて生活を見直すいい時期なのかもしれませんね。



甫喜山 純一