

# なごみ庵

月第59号



今月のごあいさつ

皆様はじめまして、シルバートップの『渡辺康史』と申します、よろしくお願ひします。6月から研修を始め、現在は介護保険、福祉用具について日々勉強中です。ご利用者様、ケアマネジャーの皆様と接する時間はとても新鮮で、新しい経験ですので、いち早く皆様のお役にたてるよう成長していきたいです。

さて残暑も厳しい9月ですが、その暑さも終わると秋になります。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、様々な秋があります。私の秋といえば、趣味で草野球をしており9月は大きな大会があります。現在その大会に向け週2〜3でジムへ通ひ、体作りに励んでいます。皆様も過ごしやすい天候や時間帯を見計らって運動してみてもいいでしょうか。

最後になりますが、皆様も自分の秋を探していただいて、楽しい『秋』のお話を共有できれば幸いです。これからどうぞよろしくお願ひいたします。



## シルバーとつぶ郡山

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>

## 相互扶助型 カーシェア

カーシェアリングという言葉も一般的になり、ご存知の方も多いかと思ひます。このカーシェアリングが、高齢者の移動を助けるサービスとして注目されています。

人材派遣大手のリクルートは、新サービス“あいあい自動車”を事業化しました。

郊外エリアの交通インフラは十分ではない現状を、リクルートは自治体と協働することで、タクシー免許がなくても運送業を行える特別措置を活用し、地域の高齢者の移動サービスをスタートさせたのです。

具体的なシステムとして、送迎の予約ができるアプリがインストールされたタブレットを住民に配布します。住民はタブレットで予約し、希望の時間帯に車両を出せる方が、高齢者に予約完了の電話をいれ、希望日時に送迎

に向かうという仕組みです。機能も長押しやスワイプ（文字の縮小や拡大）を使わずに、タッチだけで手続きができる仕様にし、わかりやすさを重視しています。

送迎料金は、距離換算ではなく時間換算で、15分500円という価格帯です。

開発者の金澤氏は「困っているヒトと助けて欲しいタスキングを見える化したサービス」と語ります。

都市部では、小遣い稼ぎの印象が強いですが、地方都市の場合は地域の結びつきが強いため、お金よりも“つながり”が受益者のインセンティブになるのかもしれない。

軽自動車の福祉車両の販売台数も年々増加しているため、時代の潮流に乗ったサービスでしょう。

またヒトとのつながりを意識するリクルートらしい事業ではないでしょうか。これからも注目したいと思ひます。

（事務管理部 小峯啓友）



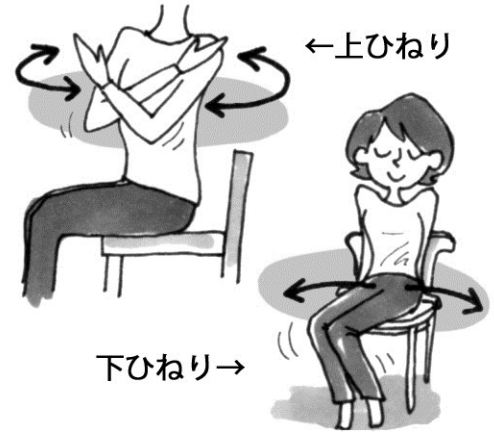
# 算

## ひねるだけダイエット

# 暮らしの足し

日常の動きの中で意外としていないのが、おなかや腰まわりをひねる動作。動かしにくいと、当然、脂肪もつきやすいので、おなかや腰をすっきりさせたいと思ってる人も多いでしょう。

そこで、おすすめなのが、「ひねるだけダイエット」。



椅子に座ったままひねるだけ、簡単な方法です。まず、上半身のひねりから。背筋を伸ばして椅子に浅めに座ります。両腕は胸の前で交差させましょう。その状態のまま、上半身を左右にひねります。

できれば、2秒で1往復するよう、リズムカルに。5往復しましょう。

次に、下半身のひねり。背筋を伸ばし、背もたれに背中をつけて座りま

しょう。両手はひじを伸ばして、椅子の後ろのほうを持ちます。その状態のまま、腰から

下を左右にひねります。上半身と同様、2秒で1往復のリズムで、5往復します。このとき、脚はそろえておくのがポイントです。

ひねるだけダイエットのポイントは、伸ばすところを意識しながら行うこと。そして、上半身をひねるときは下半身を、下半身をひねるときは上半身を固定しておくこと。ひねる

ことでおなかや腰まわりの脂肪が燃焼されるほか、全身の血流がよくなり、むくみ解消にもつながります。簡単にできるので、生活の中に取り入れて習慣つけるといいですね。

その人がどんな人かを知りたいとき、その人と同等ではなく、下の人をどう扱うかを見ればよい

— J・K・ローリング

J・K・ローリングと言えば、ファンタジー小説『ハリー・ポッターシリーズ』の作者。シングルマザーで

失業者だった彼女が、『ハリー・ポッター』と賢者の石』を書いて、大ヒット。その後も、シリーズは世界中で大ベストセラーとなり、映画化もされました。

きたということでしょう。

たしかに、自分よりも経済的に恵まれない人、自分よりも学歴や経歴が低い人を見下す人がいます。しかし、子どもごろの先輩と後輩、先生と生徒といった関係と違い、大人になってからの上下関係は多種多様です。しかも、関係は変わり得るもの。部下だった人が上司になることもありますし、経済的に恵まれなかった人が仕事で大活躍することもある。人と接するときは、J・K・ローリングの言葉をちょっと思い出して、傲慢になっていないか気をつけたいですね。

# じ さ と ひ み ご な

失業者から一転、大金持ちになった彼女ですが、本を出版してからも、暮らしは意外と質素だそうです。2000年のインタビューでは、「5年前と現在の最大の違いは、お金の不安がなくなったこと。お金の心配をしなくていいことに、毎日感謝している」と話しています。極貧の暮らしを経験した彼女だからこそ、冒頭の言葉が自然と出て



メンバー

の

気持ち

## 相手視点で考えぬく工夫

良いサービスは「これまでしない  
と生まれないのかもしれない」。

### 【自分本位」ならなく】

外山のエピソードを共有した後、各スタッフが今喜んでもらいたい相手を決め、その方々が何に不満を抱えているだろうか、そして自分は何かできるだろうかを紙に書いてもらいました。

その書いていることを次回までに検証してくるという宿題を課します。ひょっとしたら、自分が考えもしなかったことに相手は困っているかもしれない。それがわかればもっと提供できることが増えるかもしれない。

大事なことは自己満足にならないこと、辛くても相手視点で考えぬき行動すること。

それが今よりもっと当たり前に行ける会社を目指していきます。

(事務管理部 小峯啓友)

いられたときの話です。在宅で生活

されているお客様にポータブルトイレの選定依頼があり、自宅に伺いました。

トイレに間に合わないことが多く、ベッドの隣にポータブルトイレを設置したいという相談です。そこで外山は考えます。「果たして本当にそれがベストなのか。もっと本人にとって良い提案があるのではないか」と。

「ポータブルトイレを寝室に置くのは苦肉の策。本人もできるだけ歩きたい、歩いて今の生活を維持したい。そして、誇りある生き方をしたいと思うのではないか」

外山はそう考え、手すりや人感センサーによる簡単な住宅改修を施し、ADLの維持向上に努めました。

その対応にご本人は満足され、なんと10年後にエプマットのお電話

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“スタンス”をテーマにスタッフと話し合いを行いました。

【スタンス】

“我々は常に『自分ならどうして

欲しいか』とついついスタンスで物事を考えます。上司や周りの人々の顔色をうかがいながら仕事をするような卑屈な人間にはなりません”とクレドには書かれております。

コンパの冒頭に当社代表・外山からスタンスに関するエピソードを共有し、グループワークに入っていきます。

【口にするのが全部ではない】

外山がまだ営業として、現場で働

が外山にあったそうです。

どうしても、相手の言うことにはトは反応してしまいます。しかし、トは話せること以上のことを知っています。そこをどうやって気づくは、相手と対話し、観察し、考え続けることではないでしょうか。

### 【考え続ける時間＝感動の有無】

相手のことを考え続ける時間が長ければ長いほど、相手に感動してもらえる可能性が高くなると、私たちは考えます。

しかし、なかなかできません。考え続けることは苦痛ですし、答えがないからです。だから、言われたことに対して、反応してしまいます。

以前、大人用紙おむつを提供するスタッフが、実際にオムツを装着し排便、排尿を体験したそうです。本人曰く、そこまでしないと、利用者の本当の気持ち理解できないそうです。



# 人生を開く扉



返事は

態度や姿勢を表すもの

早い返事は福を呼びます

元気な返事も福を呼びます

返事をするとき

ちよつと意識したいですね

早く、そして、元気に

返事をしましょう

## ほのぼの 開運術

### <アフメーション>

「アフメーション」とい

う言葉を聞いたことはあり

ますか？ 日本語にするこ

「自分への宣言」。自分自身

にかける魔法の言葉、つま

り、おまじないのようなも

のです。肯定的でポジティ

ブな言葉を何度も繰り返し

て自分に声かけすること

で、脳に働きかけ、結果、理

想の自分になったり、夢を叶えたりする効果があります。

声かけが多ければ多いほど効果的です。1日10〜30回

を目安に。朝起きたとき、歩いているとき、鏡を見たとき、

トイレに入っているとき……。いろいろなシーンで声か

けをするといいでしょ。そし

て、とくに有効なのが眠りにつ

くとき。就寝前は心も体もリ

ラックスしていて、脳もクリア

になっています。そのため、潜在

意識に伝わりやすいのです。

さあ、具体的に声かけをして

みましょう。「万事、うまくいっ

ている」「私はなんて幸せ者なん

だらう」「楽しい日々を送れてい

る」「私は運がいい」「……。きつ



## ★正しい言葉使いを知る★

次の文のうち、カッコ内の部分が間違っているのは？

- ① 今日、私の会社に【来れる】？
- ② もっと早く【走れる】と思った。
- ③ 貝類は【食べれ】ません。
- ④ ここから海に【下りれ】ますか？
- ⑤ この道って、【通れる】？

【正解】①、③、④

【解説】それぞれ正しい言葉は、①は「来られる」、③は「食べられる」、④は「下りられる」

です。「食べれる」「食べれない」などは、一般の会話で普通に使っている人も多いでしょう。気をつけたいですね。

## 今月のアロマポイント〈気持ちがゆったり、森林浴気分〉



ディーな香り。森林浴は、さわやかでウツサテ、ヒノキの精油

は、さわやかでウツ

ディーな香り。森林浴効果も

抗菌効果や消臭効果も

あります。

さて、ヒノキの精油

は、さわやかでウツ

ディーな香り。森林浴

効果も

抗菌効果や消臭効果も

あります。

## 「なごみのアロマライフ」

### 9月は「ヒノキ」

て古くから使われてきた木

をしているような心地よさに

材。脂分を多く含む木

包まれます。リラククス効果

で、かつてヒノキをこ

が高く、イライラをしずめ、気

すって火を起こしてい

持ちを穏やかにしてくれるで

たことから、漢字で表

しよつ。実際、温泉旅館などで

す「火の木」となりま

ヒノキ風呂に入ると、温泉の

す。建築材として重宝

効果とともにヒノキの芳香

がられたのは、その防

でも同様の効果があります。

虫、防腐効果のため。抗

また、気分を前向きにしてく

菌効果や消臭効果もあ

れる効果も。

ります。

体への効能としては、血液

の流れをスムーズにし、冷え

性やむくみ、たるさなどを解

消してくれれます。ダニを防ぐ

効果もあり、アレルギー性鼻

炎や気管支ぜんそくの人にも

おすすめです。また、皮膚の炎

症を抑えて、ニキビや傷など

を治してくれます。肌をきれ

いにしつてくれるのです。

### 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。9月に入ったにも関わらず、残暑の厳しい日々が続いておりますね。

さて、子供たちの夏休みも終わり、毎日小学校へ通う子供たちを見ながら出社しております。昨年は、スポーツジムに通って多少運動をしておりましたが、現在は全く体を動かしていない状況が続いており、脂肪がみるみるついてきております（泣）。

それに付け加え、食欲の秋とも言われ、食材も美味しい時期となり、箸が止まらなくなっております。

私事ではありますが、7月よりブームとなり、何かと話題の『ポケモンGO』をスマホにインストールし、日々少しずつですが、進歩させております。スポーツの秋なので、卵を孵化させるため、通勤を徒歩に変更するか検討しております。

ポケモンを育て、尚且つお腹のお肉も燃やす事が出来れば最高ですね。



甫喜山 純一