



# なごみ庵



今月のごあいさつ

いつもなごみ庵をご愛読頂きありがとうございます。8月に入り本格的に暑くなり毎日夏バテにならないように戦っております笑。8月は特に祝日がなく長く感じる月でもあります。今年から山の日が正式な祝日と制定され、働く私達とすればうれしい出来事の一つですね。

さて、去年の事ではありますが、自分の人生において達成したいこと5つの中に富士山登山という目標があり、ツアーにて無事に登山を行うことができました。標高が高くなるにつれ、呼吸がし辛くなりフラフラになりながらも、頂上へ到達したときの達成感は今まで味わったことがないほど感じる事ができ、富士山の偉大さを改めて噛み締められた一日となりましたが、行き当たりばったりで登山したことであらゆる部分の筋肉痛に悩まされ

、やはり何でも事前に準備を行うことが大切だなと思いました笑。皆さんも山の日が制定された記念に登山などはいかがでしょうか。 (上田)



## 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>

## 夢をかなえる 福祉機器

今日はVRについて紹介します。最近話題のVRという言葉。皆さんご存知でしょうか。実はバーチャルリアリティ(仮想現実)の略称で、今最も関心の高い分野なのです。このVRを介するアクティビティーで活用している事例を紹介いたします。

紹介するのは、介護福祉士氏の登嶋健太さん。デザイナーのRHハピリススタッフとして働く中間に、休憩でVRを遊んでいたそうです。あまりにも面白いので、利用者さんにも使ってもらったところ、大変喜ばれたそうでした。降VRに夢中になってしまったとか。

行った時の思い出話が始まるんです。」と、VRがモチベーションになっていると登嶋さんは語ります。そこで利用者の思い出をまとめるため、クラウドファンディングで資金を調達し、撮影しに世界を飛び回ったそうです。

特に大切にしていることは、VRを経由して実生活に結びつけること。一過性ではなく、何かをしたことから、RHハピリスを頑張るという継続的な支援につなげることを強く意識しています。

行動に繋がる動機を突き動かすVRは、今後注目したいですね。スマートフォンがあれば簡単にできるみたいなので、早速試してみたいと思います。時代の流れにあったサービスを登嶋さんに負けずに考えていきます。

(事務管理部 小峯啓友)

# 算

## 打ち水で涼を呼び込む

夕方、打ち水をして縁台などに座って夕涼み……。エア

# 暮らしの足し

「コンで疲れた体をいやすくてくわそつですね。なぜ打ち水をするので涼しくなるかというと、水が蒸発するとき、同時に空気の対流が起こって、涼しい風を運んでくれるからです。打ち水は暑い夏を

快適に過ごすための暮らしの知恵と言えますね。

また、神道では、打ち水をすることで場を清める意味があり、そのため、来客のときに玄関先に打ち水をする習慣もあります。

打ち水のポイントは、朝や夕方と比較的気温が下がった時間帯に行うこと。気温の高い日中に打ち水をし

てもすくべに蒸発して、涼しくなるどころか、かえって蒸し暑くさせてしまいます。



さて、「打ち水大作戦」として、みんなで打ち水をして、ヒートアイランド対策を行おうと活動している団体があります。専門家の研究によれば、100万人が同じ時間に打ち水をすれば、気温を2度下げられるとか。2016年の強化月間は7月22日から8月23日まで。その際は、水道水を使わず、雨水や二次利用水（お風呂やシャワーの残り水、雑巾がけのすすぎ水、台所のすすぎ水など）で打ち水をするというルールがあります。今年の夏は打ち水をして、暑さを乗り切りましょう。

## ふと自分に迷うときは 風を集めて空に放つよ

—— ミスターチルドレン「花」

ミスターチルドレンは日本を代表するミュージシャン。ほとんどの曲の作詞作曲はボーカルの桜井和寿さんが担当しています。桜井さんの歌詞は深みがあって、聴く人それぞれ心に響きます。

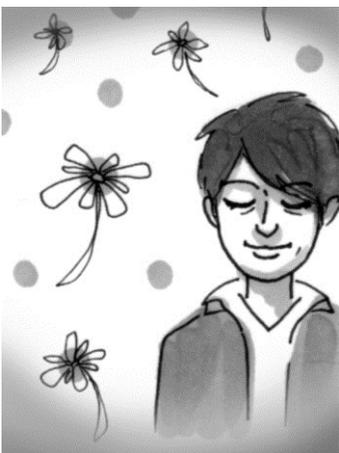
冒頭の歌詞は、「花」という曲のサビ部分です。「負けないように」枯

れないように 笑って咲く花になろう ふと自分に迷うときは 風を集めて空に放つよ 今。この「風を集めて空に放つ」とは「深呼吸」ではないかと解釈する人が多いようです。

自分の生き方は正しいのか、このまま進んでいいのかと迷うときがあります。ときには落ち込んで、前が見えなくなることも。そんなときには笑

顔を作ろう、深呼吸をしよう。深呼吸をするよ、心が元気になっていくよと教えてくれているのでしょ。実際、深呼吸は心の疲れだけでなく、体の疲れもとってくれます。深呼吸することにより、体のすみずみまで酸素が行きわたり、細胞の活性化に役立つのです。

さて歌に戻りましょう。「等身大の自分だって きっと愛せるから 最大限の夢描くよ たとえ無謀だと他人が笑ってもいいや」と、自分信を好きになろう、夢を持とう、自分を信じようというメッセージを送ってくれています。



シルバー

の

気持ち

## カスタマイズする楽しさ

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、7月は“相談と理解”をテーマにスタッフと話し合いを行いました。

### 【相談と理解】

“我々はクレドを自分のものとして受け入れられない場合、上司に相談します。上司とベストな選択に向けて一緒に考えます。ただし、ミッションに対する妥協はしません。”とクレドには書かれております。

### 【全員が納得できることはなし】

クレドコンパを昨年1月より行っており、毎回アンケートをとっていますが、全員が百点満点に感じるコンパを設計することはできません。

せん。あるヒトは「わかりやすかった。もっと話をしたかった」と感じてるのに対して、あるヒトは「よくわからなかった。時間を短くして早く帰りたい」という意見もあります。

### 【違いを受け入れる】

育ってきた環境や職種、性別、家庭での役割が違えば、もっている価値観も異なって当然です。代表・外山の価値観をそのまま受容するには、少なくとも抵抗はあるでしょう。

どうやって抵抗無く、クレドを踏襲できるか考えたところ、部署単位のコンパだと思いました。代表のヒソドを、各部署の事例にあてはめ、部内のメンバーとディスカッションすることで、より理解が進むのではないのでしょうか。

### 【カスタマイズする楽しさ】

現在は、代表が毎月コンパを業

務終了後に2時間ほど開催していますが、いすれコンパの運営は部署に移管していく予定です。

そこで今回は同じ部署のスタッフ同士で集まり、自分たちのコンパを企画してもらいました。

普段、企画を立案をする経験がないヒトも一生懸命に参加してくれました。

ある部署は、ランチミーティングで、ある部署はお酒を飲みながら。月に1回だったり週に1回だったり、実に様々な企画が出てきました。実際にそれらをやるかどうかは、部署内の判断によりますが、大事なことはスタッフが主体的に企画を考え、楽しく参加できる環境を提供することだと思います。

相手を動かす要素として、“同質性”というものがありません。相手

も自分と同じと認識することで

す。例えば、自分が好きな音楽を相手も好きだった場合、その相手に対して好意的な関心をもちますよね。部署内で行う意味もまさに同質性を意識しています。代表的なヒソドを一般化することで、実はごくごく当たり前のことを言っているのだとスタッフが理解してくれれば幸いです。

もしなごみ庵を読まれている方で、事業所で面白い取り組みがあれば是非教えてください。

(事務管理部 小峯啓友)



# 人生を開く扉



ものごとは思うままに  
ならないことが普通  
そんなときは無理をせず  
流れに任せてみましょう  
そして  
思うようになる機会を  
待ちましょう

- ③ 結び目をお守りにする  
青か緑のひもを固結びにし、結び目をハサミで切りとります。仕事に行くときは、お守りとして携帯しましょう。
- ④ 水たまりを飛び越える  
水たまりがあったら、だれにも見られないようにジャンプして飛び越えます。
- ⑤ ピンクの花の写真を撮る  
ピンクの花が3つまとまって咲いているところを携帯のカメラで撮り、待ち受け画面に。

## ほのぼのの開運術

### ＜仕事運をアップさせるおまじない＞

仕事で成果を出したいときに、試してみたいおまじないを紹介しましょう。

- ① 自分をほめる  
自分のよいところを20個紙に書き出しましょう。自信をなくしたときは紙を見て、自分をほめてみます。

#### ② 龍の置き物を身近に

仕事部屋に龍の置き物を置き、水をお供えます。さらに、水の隣に小皿を置き、5田玉を毎日1枚ずつ載せます。たまったら、龍神様や商売繁盛の神様に納めましょう。



## ★ことわざを正しく知る★

カッコ内に入る言葉で正しいのは？

- ① 取り付く【 】もない  
A.暇 B.島 C.隙 D.霊
- ② 【 】を知る者は富む  
A.すべて B.世界 C.豊(ゆたか) D.足る

【正解】①B.島 ②D.足る

【解説】①島は頼りになるもの、よりどころの意味。船で海に出たが、船をつける島が見

つからないことから、すぐるところがない状態のこと。②は、「自分の相応のところ可以满足できる人は、心が豊である」という意味。



## 今月のアロマポイント <心の疲れをとり、前向きに>



## 「なごみのアロマライフ」

### 8月は「アニスシード」

アニスシードは、古くから

薬、料理や菓子、お酒のスパイスなどに使われてきた

ハーブ。精油はエジプト

やギリシャ原産のセリ

科の「アニス」の種子か

ら作られます。スパイス

系の香りで、甘い風味に

特徴があります。

効果は、疲れた心に元

気を与え、気分を前向き

にしてくれるなど。怒り

やイライラを鎮め、リ

ラックスさせてくれます。

悪いものから守ってくれる

力もあるとされ、古くは、「枕

カバーにアニスシードを入れ

て眠ると、悪夢を見ない」と言

われていました。部屋にアニ

スの葉を置くと、よい気がめ

ぐるという言い伝えもありま

す。

体にも効果があり、胃腸を

刺激し、消化をスムーズにし

てくれます。便秘などでおな

かにガスがたまっているとき

も有効でしょう。実際、インド

では、消化を促すために、今で

も食後にアニスシードをかむ

習慣があるようです。

消臭にも効果があり、アニ

スシードのハーブティーを飲

んだり、うがいをしたりする

ことで、口臭予防になります。

## 管理者の独り言

こんにちは。シルバーとつづ郡山の甫喜山です。8月に入り、猛暑日が続いておりますね。

しかし、梅雨明けが発表になってから、気分的には過ごしやすい日々となっております。帰宅後の冷えたビールがこれまた美味しく感じられる日々で、本数も多少増えており、お腹周りが気になりだす時期ですね。

子供たちは夏休みに入っているものの、親の仕事の影響で毎日児童クラブへ通っております。その分、休日は父の体に鞭を入れ、楽しく遊んでおります。夏休みの思い出をたくさん作って今年の夏休みは楽しかったと言わせたいですね。

夏休みの初めには、東京ディズニーシーにも日帰りで行きましたが、さすがに疲れましたね。息子も体調を崩してしまい、申し訳ない気持ちになりました。

次回は、泊りがけで行ける様に努力したいと思います。

皆様も、夏バテしない様に体調管理に努めましょう。



甫喜山 純一