



なごみ庵



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>

お世話になっております、シルバートップ渡辺です。12月ということで今年の1年をふりかえる時期ということで私ごとではありますが今年が激動の1年でありました。

まず、私は5月まで事務員をして働いておりましたが、6月からは福祉用具専門相談員として皆様とお仕事させていただいております。現場では新鮮な出来事ばかりで、どうして?なぜ?の連続でした。月日が経つにつれそういった疑問もだんだんと解決し、新たな提案や、アイデアが浮かぶ瞬間はとても気持ちがいいものです。こういった新鮮な気持ちを忘れずにまた来年も新たな目標を持って過ごしていきたいです。

こういった新たな経験、そしてそれにもなう出会いは私達の生活を豊かにしてもらえます。

来年も、たくさんの方と出会い思い出を作れたらなと思いますのでよろしくお願いいたします。それでは皆様よいお年を。
(渡辺康史)



今月の「あいさつ」

ネットに参加 一億層活躍社会

日本における外国人労働者の数は右肩あがり。こうした背景を、うまく高齢者のいきがいにつなげようとする岡山県倉敷市の「留学生ブラチナサポート事業」をご存知でしょうか。

外国人留学生の中で近年ベトナム・ネパールなど非漢字圏の比率が高まってきており、彼らに対する日本語学習指導法の工夫・改善は、全国の日本語教育関係者に共通した喫緊の課題となっています。

とりわけ漢字に対して苦手意識を持つ留学生は多く、普段から「漢字に親しみ、漢字を楽しむ機会」を増やすことが、漢字能力の向上には不可欠です。

そこで、市内で介護事業を展開する(株)面備ヘルシークアと倉敷芸術科学大学は、彼らの漢字に接する機会を増やすため、高齢者の方々に外部人材として活躍してもらう事業を企画、高齢者施設を運営する株

両備ヘルシークアでは高齢者の生きがい創出にもなればと、全面的にボランティアとして協力することになりました。

気になる仕組みは、老人ホームの入居者が、留学生の漢字の読み書きを無料ビデオ会議ツール：スカイプを使って、対面・対話形式で指導するというもの。



いつでも、どこでも、すぐに繋がることが出来るネットを活用することで、地域社会との接点が増えるなど、今後様々なサービスが生まれそうですね。

また、生きがいだけでなく、高齢者自身が社会課題を解決するリソースになっていることもとても意義のある事業だと思えます。

(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らし 同じ動作をまとめて、家事を楽に

暮らしの足し算

知的家事プロデューサー

の本間朝子氏がすすめているのが、家事をすらすらとこなせることができる仲間「を見つけて

こと。たとえば、「ゴミ箱。ゴミ袋をかきつけている家庭も多々あります。」「ゴミを出すときに「ゴミ袋を外し、また、新しく「ゴミ袋をかきつけて。この手間を省略する」は、一度に

数枚、「ゴミ箱に「ゴミ袋をかきつけてしまうのです。そうすれば、「ゴミ袋を毎回かき替えても済みます。

拭き掃除のときも同様に、一緒にできる仲間を見つけてみましょう。広い面積を拭くとき、1枚の雑巾をその都度洗うのは面倒。それなら、雑巾を数枚まとめて濡らし、数枚まとめて洗えば、手間は省略できます。

調理のときも、

同じ動作でいくつものことができるか、かき替えてみませんか。たとえば、野菜



を洗う動作。その都度使う分だけでなく、あるだけまとめて洗い、保存袋やタッパーなどに入れておくのです。そうすれば、ボールとザルを取り出したり、洗ったり、乾かしてしまったりする手間が一度で済みます。

ゆでる動作も同様。1種類だけでなく、同じ熱湯で何種類もゆでましょう。もやしをゆでる、ブロッコリーをゆでる、ホウレン草をゆでる……といった具合です。そうすれば、熱湯を沸かししたり、鍋を洗ったりする手間が最少限で済みます。ゆでた野菜は容器にストックします。

過ちを進んで認める勇氣さえあれば、
だいたいの場合取りかえしはつく

— 村上春樹

村上春樹氏は、世界でもっとも有名な日本人作家のひとり。熱烈なファンが多く、「ハルキニスト」という言葉もあるほどです。『羊をめぐる冒険』『海辺のカフカ』『ねじまき鳥クロニクル』『1Q84』など、作品はヒット作ぞろい。なかでも、『ノルウェイの森』は1000万部を超える大ベストセラーになっていきます。一度は村上作品を読んだことがあるという人は多いでしょう。毎年、ノーベル文学賞の候補に挙がることでも知られています。

じ

かわからなくなったりのこともあるでしょう。ときには、失敗が表に出るのを恐れ、隠してしまうこともあるかもしれません。

さ

でも、失敗しても、必ず取り返すはつくものです。その方法が、失敗を認めること。だれかを言葉で傷つけてしまったなら、失言だと認めて謝りましょう。仕事でミスをしたら、隠さず、まわりに報告しましょう。ひとりで抱えていると、失敗をいつまでも引きずってしまいます。失敗を認め、それを公表すれば、解決策が見つかるものです。自分の気持ちもぐっと軽くなるでしょう。

と

さて、『冒頭の言葉は、小説『海辺のカフカ』からの引用。小さな失敗であれ、大きな失敗であれ、失敗はだれにでもあります。そして、自己嫌悪に陥ったり、どう処理してよい

ひ

かわからなくなったりのこともあるでしょう。ときには、失敗が表に出るのを恐れ、隠してしまうこともあるかもしれません。

み

でも、失敗しても、必ず取り返すはつくものです。その方法が、失敗を認めること。だれかを言葉で傷つけてしまったなら、失言だと認めて謝りましょう。仕事でミスをしたら、隠さず、まわりに報告しましょう。ひとりで抱えていると、失敗をいつまでも引きずってしまいます。失敗を認め、それを公表すれば、解決策が見つかるものです。自分の気持ちもぐっと軽くなるでしょう。

ご

かわからなくなったりのこともあるでしょう。ときには、失敗が表に出るのを恐れ、隠してしまうこともあるかもしれません。

な

でも、失敗しても、必ず取り返すはつくものです。その方法が、失敗を認めること。だれかを言葉で傷つけてしまったなら、失言だと認めて謝りましょう。仕事でミスをしたら、隠さず、まわりに報告しましょう。ひとりで抱えていると、失敗をいつまでも引きずってしまいます。失敗を認め、それを公表すれば、解決策が見つかるものです。自分の気持ちもぐっと軽くなるでしょう。



シルバー タワー の 気持ち

マッシュマロで結束力？

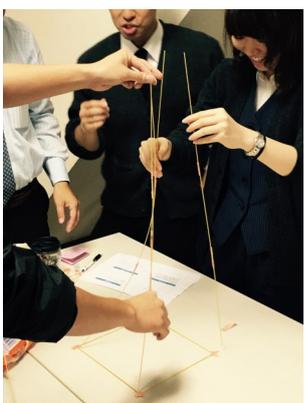
を考えています。

【1+1=10 challenge】

普通に考えると、1+1=2です。10にするためには、あと8の必要です。その8の要素は何かをワークを通じて各自が体感し、グループで共有することが今回のコンパの狙いです。

【マッシュマロチャレンジ】

今回は、マッシュマロチャレンジというゲームを行いました。初めて聞く方が大半だと思います。スパゲッティの乾麺、マッシュマロ、マスキングテープを使って、制限時間内とにかく高いタワーを作ってください。



きます。仲間と協力して、仕事同様に成果を出してもらいます。

【真剣になって遊ぶ】

このマッシュマロチャレンジというゲームは、シンプルではありませんが、高い戦略性が求められます。高いタワーを立てるポイントは、とにかく時間内で試行錯誤を何度も繰り返すことです。いわゆるPDCAを高速に回せるかがポイントです。反対に最悪なのは、考えすぎて、手を全く動かさないことです。

このワークを2回行います。1回目はほとんどのチームがタワーを立てることができません。1回目の結果を原因分析し、どうやって改善するかを話し合います。さらに時間を短くして負荷をかけ、2回目に望んでもらいます。すると不思議なことに多くのチー

ムが、1回目よりも高いパフォーマンスを出すことができます。

【1+1=10 challenge】

最後はワークを通じて、参加者が感じたチームワークを発揮する上で必要な要素を、グループ内で共有します。ビジョンの共有、時間管理、役割認識などたくさんのお答えが出てきます。それら一つ一つがチームワークに必要なことを共有し、今後意識して取り組むことができれば、自然と結果はついてくるはずですよ。

マッシュマロチャレンジは、どんなにでも楽しめるワークですので、興味がいきましたら、お近くのスタッフまでお声かけください。

今年一年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。

(事務管理部 小峯啓友)

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、11月は“チームワーク”をテーマにスタッフとセッションを行いました。

【チームワーク】

チームワークについて当社は……

“我々は優れたチーム内においては、『1+1=10』になることを知っています。会社内における様々な問題は自分の問題であると考え、チームワークを常に意識し、仕事の内容やセッションを越えて幅広く協力し合います。また社員を家族と考え、家族が困っているときは見てみぬふりや解決を他人に依存することとは絶対にしてませぬ。”

人生を開く扉



興味があつたり
気になることがあつたら
まずは
足を運んでみませんか
そこには
何かしらの出会いが
待っているはずですよ

らずれていてもOKです。また、移動距離が遠ければ遠いほど、運氣アップの効果は高くなります。自宅からの移動距離が100キロ以上の場所を選びましょう。その上、距離×滞在期間で幸運の量が決まるので、できれば3泊以上、3泊4日程度がおすすです。3泊が難しいときは、できるだけ遠くに行けば大丈夫です。宿泊先でお風呂に入ったら、お湯に浸かりましょう。その土地の気を含んだお湯に体全体をつけることで、開運効果がさらにアップします。旅行に行けないけれど、どうしても運氣アップをしたいときは、吉方向のものをとり寄せるだけでも効果があります。

ほのぼのの開運術

<旅行で開運>

旅行をすることで、運氣はガラリと変わります。最近、何となくいい感じが、気分が落ち込みがちというようときは、旅行に出かけ、運氣を一新しましょう。まず、自分の吉方向を調べ、旅行先を選びます。このとき、宿泊場所が吉方向なら、観光するのは吉方向から



★正しい敬語は？★

2つの文のうち、敬語表現として正しいのはどれでしょう？

- ① まっすぐ進んでいただけますでしょうか。
- ② そのペンをとっていただけますでしょうか。

【正解】②

【解説】「～していただく」は、相手が自分のために何かをしてくれる場合に使います。相

手がそれをする事で自分が恩恵を受けるかどうか。①の「進む」のは相手が自分のためにすることではないので、間違いです。

今月のアロマポイント〈緊張をほぐし、ホルモンバランスを整える〉

「なごみのアロマライフ」

十二月は「ベチバー」

ベチバーはイネ科

の多年性植物で、インド原産のハーブ。根に虫よけ効果があり、インドでは根を乾燥させて粉末状にし、サイエなどに入れて防虫剤としたとか。精油は、根を乾燥させてから、水蒸気蒸溜させて採取します。

ベチバーの香りはスモーキーな土の香



り。インドでは「静寂の精油」と呼ばれるほど、鎮静作用を

持っています。心を落ち着かせ、イライラやストレスを解消するのにぴったり。神経を静めるので、とくに緊張するときにかくと有効です。

筋肉痛をやわらげ、体の節々に起こった痛みをとり除きます。運動したあとの筋肉の疲れをとるのにも役立ちます。さらに、ダイエットなどでホルモンバランスが崩れたときもおすすすめ。ホルモンのバランスを整え、体や心を元気にしてくれます。同じ理由で、更年期障害にも効き目があります。血液の循環をスムーズにしてくれる効果もあります。冷え性の予防・解消にも使ってみるとよいでしょう。

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。

12月に入り、2016年も1ヶ月をきりましたね。慌ただしい毎日を過ごされておりますが、そんな時はこの『なごみ庵』を読んで気分転換を図りましょう。

今年は、例年になく初雪が早く全国的に驚きましたね。福島県内も初雪はありましたが、中通り地区は飛ばされてきた感じでした。県内のスキー場も一部オープンしておりますので、昨年の赤字を解消できるほど雪が降っていただければと思います。

家族的なイベントとしては、子供たちのクリスマスプレゼントの準備があり、店舗を走り回らなければいけないと思うと気が重くなります。子供たちも希望商品がコロコロ変化するので、見極めが大変になります。希望商品を変更しないよう、今年も手紙を書いてもらい、希望に沿う形をとりたいと思います。

皆様も、体調に気をつけて、勤務していただければと思います。来年も宜しく願い致します。



甫喜山 純一