

なごみ庵

月第60号



今月のごあいさつ



お世話になっております、荒井です。今月は年に1度の「国際福祉機器展」があります。新しい情報を皆様にお届けできるよう、また情報収集して参りたいと思っております。

ところで先日、某大手航空会社を利用する機会があり、あらためて「気づかい」のレベルの高さに感心させられました。気が利く人、おもてなしができる人というのは「相手のこと」「一歩先のこと」を想像する習慣があると定義し、そのための「イメージフライト」を徹底しているようです。予定通り作業が進む場合と進まない場合とで用意周到な準備を怠りません。事前にそういったイメージトレーニングをして台本を準備しておくことで、心や時間に余裕を生み、まわりの人や環境がみえ、自然と気づかいはできるとのことです。

新人で業務に慣れない頃やテキパキ仕事が進まない自分としては、もう少し早く飛行機に乗っておけばと思う今日この頃であります。(荒井 亮太郎)



シルバーとつづ郡山

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>

地域活性化の要 コミュニティカフェ

コミュニティ、地縁の崩壊が叫ばれる中で、積極的にコミュニティカフェという形態で、地域の活力を取り戻そうとする動きがあります。

東京にある「くつろぎ処 おがいさんち」もそのひとつです。この家に住む大海さんは、自宅の部屋を改装し、地域に開放しました。この日は、初のビアパーティー。近くの酒店からサーバーを借り、グラスに生ビールを注ぐと、参加者25名ほどののを潤しました。

もともと近所の世話役として顔が広い大海さん(75)は、孤立する高齢者の増加に心を痛めていました。「何か交わる場をつくるのができないか」。そこで使わなくなった子ども部屋を開放し、親しい仲間とチームをつくり発足。立ち上げ当初は、月に2回ほどだった食事会も、今では子育て中の親子を招いて、絵本を

読み聞かせるなど、プログラムが充実しつつあります。「いざという時に助け合える地域にしたい」と大海さんは、パワフルに活動を続けていく決意です。

高齢者の生きがいに関する内閣府の意識調査によれば、全体の42%が「友人・知人の談笑や食事」と回答しています。高齢者の生きがい支援から育まれるソーシャルキャピタルの向上は、違う誰かを支えることにもなります。

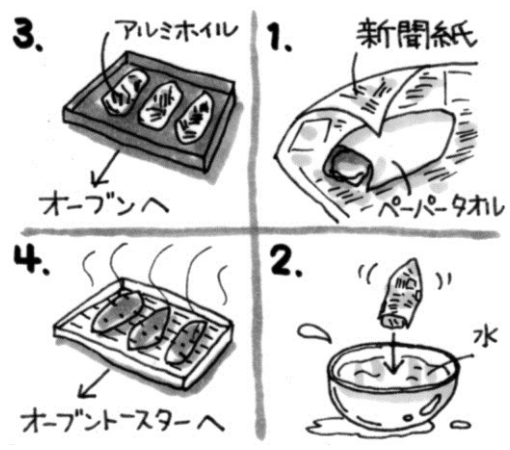
シェアという生活スタイルも一般的になりつつあり、ソーシャルビジネスを志す若者が年々増えているとも言われています。

記事を書いている私も実は先日、地域に実家の庭を開放し、BBQを行ったところ、なんと40名ほど集まりました。そのうち初めましての方は、10名弱です。何かきっかけをつくり、背中を押せば共感の輪は広がるんですね！。

(事務管理部 小峯啓友)

算し足の暮らしのオーブンで石焼きイモ

「石焼きイモ」と声を張り上げながら焼きイモを売る屋台、最近あまり見かけなくなりましたね。屋台で買う焼きイモはこんがりと香ばしい皮の中に、黄色くて甘い身が詰まっっていて、格別なおいしさ。その石焼きイモを、自宅のオーブンで作ることが出来ます。



トースターで皮に焼き色がつくまで、10分ほど焼いたら完成です。

まず、オーブンを220℃に余熱しておきます。サツマイモ約300gを洗い、ペーパータオル2枚を重ねて1本ずつ包みます。さらに、新聞紙1枚を半分に折って包みます。ボールに水をたっぷり入れ、包んだイモを沈めて、紙全体に水を含ませます。そして、アルミホイルで包んで天板に並べ、220℃のオーブンで

そのまま食べてもおいしい焼きイモですが、トッピングするのもおすすめ。冷たいバニラアイス添えてメープルシロップをからめると、おしゃれなデザートに変身します。

50分焼きます。そのあと、アルミホイルや新聞紙、ペーパータオルを外し、オーブン

そのまますべておいしい焼きイモですが、トッピングするのもおすすめ。冷たいバニラアイス添えてメープルシロップをからめると、おしゃれなデザートに変身します。



良いことを考えれば、良いことが起きます。悪いことを考えれば、悪いことが起きます。あなたは、一日中考えたとおりになります。

— ジョセフ・マーフィー —

ジョセフ・マーフィーはアイルランド出身の宗教家、自己啓発作家でもあり、著書にたくさんのお言葉を残しています。冒頭の言葉はそのうちのひとつ。

たを傷つけません。つねに平和（心の平安）、調和、喜びに集中しましょう」というのも、彼の言葉。

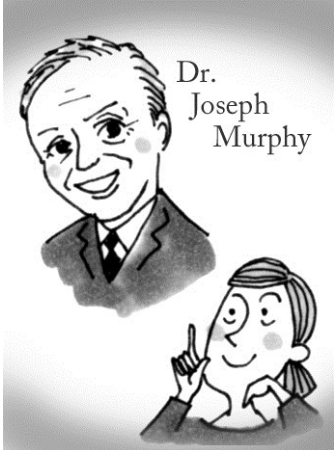
彼が伝えるメッセージは、心の持ち方ひとつだということ。毎日を機嫌よく過ごすには、「良いこと」を考えればよいということです。たとえば、楽しみにしていた旅行の当日、雨だったとします。「せっかくの旅行が雨で、ついていない」と考えるか、「雨だから人も少なく、スイスイ回れそう」と考えるか。いいほうに考えたほうが、楽しい時間を過ごせるはず。

相手は何気なく言っただけなのに、「自分のことを責めているのかも？」と疑心暗鬼になってしまうことがありますね。でも実際には、考え過ぎである場合が多いもの。よくよく考えていてもしかたないので、ものごとを悪いように考えていると、本当に現実にもそうなるかもしれません。

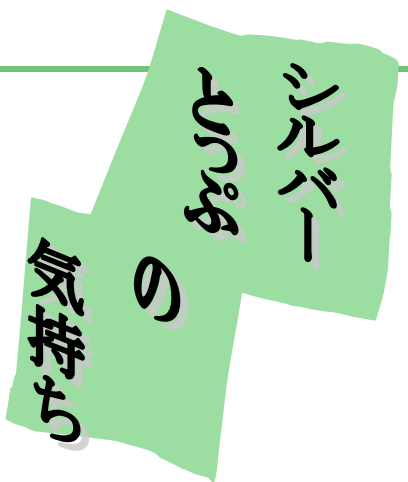
ものごとを楽観的にとらえるか、悲観的にとらえるかで、人生の幸せ度が変わってくるのです。

じ さ と ひ み ご な

ほかに、「あなたがそう考え、受け入れられないかぎり、他人の言葉はあな



Dr. Joseph Murphy



感動はニースを発掘した瞬間に生まれる

お客様と直接関わるスタッフは、日常の所作なので楽しんで取り組んでもらいましたが、オフィス部門のスタッフは、今回とても苦労していたように思えます。

しかし、今回の経験はとても意義のあることだったように思えます。

お客様のニースはますます捉えにくくなってきているからです。現場のスタッフだけでなく、電話をとるスタッフひとりひとりが、お客様視点で考え行動できるようなれば、感動につながるニースを発掘できるのではないのでしょうか。

これからもオールシルバーとして取り組んでまいります。

(事務管理部 小峯啓友)

してもらいたいかを考えました。

“挑戦”と非常に良く似ていますね。違いは何かといえば、具体的なアクションをとっているかということなのです。

そこで前回のワークから今回のワークにいたるまで、スタッフに宿題を課すことにしました。

前回は、喜ばせたい対象が抱えている課題に目をむけ、その解決方法を机の上で考えました。

宿題では、その喜ばせたい相手にインタビュー、アンケート、観察を行い、自分が目を向けた課題、考えた解決方法が最良かどうかを見極めてもらいました。

【思い込みから脱却するため】

何でそのような宿題を課したかといえは、思い込みから脱却するためです。どんなに良いアプローチをしても、快、不快を示すのは相手です。

全く困っていないことを勝手に課題と捉え、間違った解決方法を提示されるほど苦痛なものはありません。

判断をするのは、常に相手なのです。相手のことをよく理解しなければ、最適な解決方法は生まれません。

【わかるができない】

言葉にすることは簡単ですが、実際にアクションをとることは大変です。最終的に、自分にとって都合良く相手を理解し、安易な解決方法で着地してしまいます。

人間の脳は、潜在的に“楽”を求めているそうですので、仕方がないことだと思います。

その時、自分に動機付けができるほど踏ん張りが効くでしょう。動機付けができなくても、チームで取り組めば何とかなるかもしれません。

こちらには。当社の理念を共有するための“場”クラウドコンパですが、今回は“挑戦”をテーマにスタッフと話し合いを行いました。

【挑戦】

“我々は不可能を可能に変えるために挑戦を続けます。お客様の立場で考え抜き”今はまだこの世の中に存在しないサービス』を探し続けます。我々が求める『感動』は、ニースを発掘した瞬間に生まれます。”とクラウドには書かれております。

【顧客視点になるためには】

実は、前回の“スタンス”においては、相手の立場に立つことのほうが

人生を開く扉



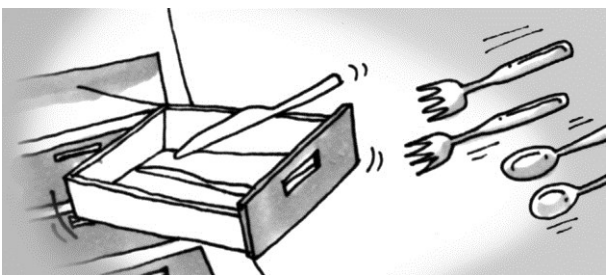
一日のどこかで
ぼんやりタイムを
作ってみませんか
5分くらいで構いません
ため息をフーツとついて
体中でリラックスしましょう
ぼんやりタイムのあとは
自然と気持ちも体も
楽になりますよ

ほのぼの 開運術

<引き出しを掃除する>

また、引き出しがきちんと
まっけないということはあり
ませんか？ 引き出しが開けっ
ぱなしになっていると、プラス
の気もそこから逃げていくと言
われています。引き出しはきち
んとしめる習慣をつけたいもの
です。もちろん、引き出しから中
のものがはみ出しているのもよ
くありません。

キッチンやクローゼット
など、引き出しは家中のあ
ちこちにあります。引き出
しの中がごちゃごちゃだつ
たり、ゴミやほこりがある
と、マイナスの気が生まれ
て、運氣がダウンします。き
れいにしましょう。



★正しい名称を知る★

企業の製品名を一般名称と勘違いしているケースはよくあります。
次の4つは商品名です。それぞれの一般名称はわかりますか？

- ① マジックテープ
- ② セロテープ
- ③ ポスト・イット
- ④ ホカロン

【正解】①面ファスナー ②セロハンテープ
③付箋紙 ④携帯用使い捨てカイロ

【解説】①は株式会社クラレの商品名。②は
ニチバン株式会社の商品名。③はスリーエム
社の商品名。④は株式会社ロッテの商品名。

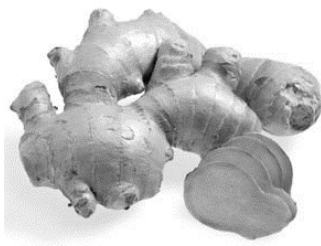
学び直しの日本語クイズ



今月のアロマポイント〈血行をよくし、元気づけてくれる〉

「なごみのアロマライフ」

十月は「ジンジャー」



料理でおなじみのジンジャー（しょうが）は、日本だけでなく、世界各地で薬やスパイスとして使われている食材です。
香りはピリツとスパイシー。ただ、精油としてのジンジャーは、食材のジンジャーよりも、香りのインパクトがかなり強いのが特徴。刺激が強いため、敏感肌の人は濃度を控えめに使うほうが無

難でしょう。

ジンジャーは、気持ちを前向きにし、元気づけてくれます。心がブルーのとき、ストレスを感じているとき、疲れているときにぴったりでしょう。また、集中力を高めたいときにもおすすめです。仕事や家事などで、やる気が起きないとき、集中できないときに使ってみるとよいでしょう。

食欲のないときにも、ジンジャーの香りをかぐと効果があります。ほかに、消化不良を起こしたとき、二日酔いときにも有効です。また、ジンジャーは血行をよくし、体を温めてくれる作用もあります。冷え性を改善したり、腰痛や肩こり、首の凝りなど、体の凝りを解消してくれます。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとつぷ郡山の甫喜山です。10月に入り、朝晩と冷え込む時期となり、半袖にするか長袖にするか迷う今日この頃。

秋と言えば、スポーツ・読書・食欲のあきとなり、欲に負けてしまう時もあります。食欲の秋となり、食材も美味しく、お腹周りが気になりますが、そこは7月下旬より配信されたポケモンGOにて運動する機会を作って行こうかと思えます。

ポケモンGOですが、単純作業になり、ダウンロードしたのに、やめている方々も多いと思えますが、自分自身、単純作業は嫌いではないので、そこそこ頑張っております。家族での外出（遠出）時には、とりあえず何のポケモンがいるのか確認作業をしております。今年も、家族で東京方面への日帰り旅行を頻繁に行っており、様々なモンスターを確保しております。ポケモンマスターを目指して、日々精進してまいります。10月は国際福祉機器展もあるので、新たな情報を皆様へ提供したいと思えます。



甫喜山 純一