



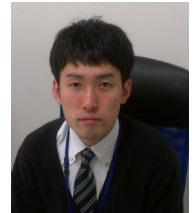
なごみ庵

今月のごあいさつ

なごみ庵をご愛読頂きありがとうございます。新年2月号は上田が担当させて頂きます。

今年の年始、皆様どのように過ごされましたでしょうか？我が家は久しぶりに家族全員でお正月を過ごす事ができたため、どこか行こうかということになり、開運ミステリーツアーに行ってきました。今回は日光東照宮にある輪王寺のツアーで、専任のガイドの方が付いての観光でした。なぜ元旦に輪王寺の参拝なのかと言いますと、輪王寺だけが元旦に七福神が集結するお寺であるため、正式な参拝はまず輪王寺からお参りをし、去年一年間の感謝を伝えることが正しい参拝の仕方になるそうです。(何に感謝したかは秘密です笑)初めて聞くことばかりで、驚きの連続でした。来年のお正月はご利益がある輪王寺にて年最初の参拝をされるのはいかがでしょうか？

今年は何かご利益があるか期待しながら過ごしたい
と思います。(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>

テクノロジィで 寄添う介護

を抱いてしまうのではないかと考え、認知症当事者ではなく、周囲の認知を変え
るためにVRを開発したとい
われています。

現在は、ワークショップ形式で体験が実施されており、毎回多くの方が参加



されています。

これからは共感の時代だと思えます。当事者の気持ち
を理解する上で、VRなどの
テクノロジィの活用はサービ
ス提供者にも求められてくる
のではないのでしょうか。

認知症は共感しにくい疾病
です。周囲の人は、自分に
体験がないため、声をかけ
られず、不安な感情

生活のしづらさを解決する
ものが福祉用具だと思います
ので、当社も技術のトレンド
に乗り遅れないようにしな
いといけませんね。

算し足の暮らしの

カシミアの手入れ術

暮らしの足し算

美しい光沢、やわらかな肌触り、軽さなど、カシミアは魅力的な素材ですが、高級素材であるうえ、クリーニングでも割高になるなど、手入れに費用がかさむ印象です。しかし、丁寧にケアすることで何十年も着られるのがカシミアのよみ。まさに一生ものと言えます。



まず、コートやジャケットは、帰宅後、丁寧にブラッシングをするのが基本。フリスは馬毛がおすすめで、皮脂やほりなごみをやさしくとってくれます。ブラッシングのコツは、上から下へ、内側から外側へと軽くたたくようにすること。食べこぼしなどがあれば、ノンアルコールのウェットティッシュで汚れをつまみとりましょう。これで数年はクリーニングの必要がありません。

一方、セーター類も、日々のケアはコートと同様のブラッシングでOK。このとき、たたくのではなく、やさしくなでるようにするのがポイントです。

そして、セーター類は自宅で手洗いでできます。ぬるま湯にベビーシャンプーを入れて混ぜ、セーターを入れて手で押し洗いしましょう。すすぐときもぬるま湯を使います。そのあと、バスタオルで挟んで軽くたたき、水分をタオルに移します。水気がある程度とれたら、タオルを替え、日陰で自然乾燥。これで、ふわふわ感が保てます。

手を洗うと気持ちも切り替わるし、自分の心がリセットされます

— 松浦弥太郎

松浦弥太郎さんは、1965年生まれの編集者であり、エッセイスト。『暮らしの手帖』の編集長として、2006年から9年間活躍しました。現在は、「クックパッド」に在籍しています。意外な経歴の持ち主で、高校を中退して18歳で単身、何のつてもないアメリカへ。さまざま

な経験をして、1992年に書店を立ち上げ、セレクト書店の先駆けとも言われる「カウブックス」をオープンしました。並べられた本はすべて松浦さんが独自のセンスで選んだもの。書店は一躍、大人気となります。そして、41歳のとき、これまで経験したことのない「編集」という仕事に就きます。著書もたくさん出して

に、豊かな気持ちで過ごすコツがちりばめられています。『しあわせを生む小さな種』(PHP)で、「幸せの花を咲かせるためにおすすめのこと」として挙げているのが、「手を洗うこと」。食事前や外出後だけでなく、作業をしてひとつのことが終わるたびに、手を洗うそうです。また、嫌なことがあるとき、気持ちが落ち着かないときにも手を洗うとか。手を洗うことで気持ちが新しくなり、すっきりするのだそうです。手を洗うという動作は、とても簡単なこと。すぐに試してみたい「幸せになるコツ」です。

じ さ と ひ み ご な

い、これも、毎日を丁寧に



シルバー

の

気持ち

デジタルネイティブの特徴

とは、なんら不思議なことではないのかもしれない。

【デジタルネイティブ世代】

ちなみにこれからの新卒者は、子どもの頃からパソコンやインターネットに触れてきた「デジタルネイティブ」と呼ばれていることをご存知でしょうか。

確かに我々20代は、物心がついた頃には家にパソコンがあり、多

内定通知後にSNSでグループを作り、情報を共有を行っておりましたが、実は今回が初顔合わせになります。

事前にお互いのことは知って

いるものの、目の前で対面すると緊張をってしまうようで、研修前からかたい雰囲気が……。

SNSでは、これでもかとスタンプを多用する彼が、全くしゃべらないなど、驚きのシーンの連続でした。

ると、対象者1000名の20代男

女に、「人付き合いに関するスタンス」について聞くと、「人間関係は「広く浅く」より「狭く深く」作っていきたい」と回答した人が全体の55%にのぼることが明らかとなりました。

SNSをはじめ様々なツールを当たり前のように利用しているデジタルネイティブは、簡単に他人と会うことに慣れている世代だとも言えます。しかし、

そんな出会いに溢れた世代だからこそ、「浅く広い」関係だけではふとしたときに寂しさを感じる可能性があると分析しています。

10代でそんな寂しさを経験した今の20代が、「狭く深い」本物のつながりを求めているというこ

【デジタルネイティブの可能性】

狭くて深い関係を求める彼らにとって、福祉の仕事はひよっとしたら適しているのかもしれない。また、どこの部署に配属されるかわかりませんが、目の前のお客様の課題と向き合い、ホスピタリティの高いサービスを提供できるかもしれません。

そうなるには、私たち先輩の質の高い教育が必要不可欠です。研修担当は、毎年ブレゼン資料の再考に余念がありません。今年もどんな研修が行われるのでしょうか。楽しみで仕方ありません。

(事務管理部 小峯啓友)

【人間関係は「狭く深く」？】
あるインターネット調査によ

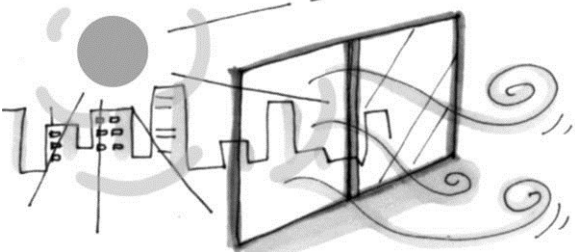


人生を開く扉



たまには一人きりで
とびきりのごちそうを
食べませんか
いつもがんばっている
自分へのごほうびです
明日からの
活力にもなりますね

- *鏡を見て、笑顔を作る
洗顔してメイクが終わったら、ニコッと笑顔を作りましょう。気持ち前向きになって、開運に結びつきます。
- *よいイメージを浮かべる
目を閉じて、今日一日の予定を思い浮かべながら、よいイメージを頭に抱きましょう。
- *太陽を拝む
日が昇る東の方を見上げ、自分が生きていることに感謝します。
- *窓を開けて深呼吸
寒い日でも、窓を開けて新鮮な空気を部屋にとり込みましょう。そのあと数回、ゆっくり深呼吸を行います。



ほのぼのの開運術

<朝の1分風水術>

- 1日のはじまりに簡単な風水術で開運しませんか。
*玄関のたたきを拭く
掃除をすることで風通しがよくなり、運氣がアップします。とくに玄関は運氣の入り口。きれいにしましょう。
- *手をパーンとたたく
神社でするように、胸の前で両手をパーンとたたきただけ。邪気を払ってくれます。

★雲の名前を知る★

以下は雲の名前を説明したものです。なに雲かわかりますか？

- ① もくもくと立ち上り、雷や雨を発生させる雲
- ② ふわふわと浮いているような雲
- ③ こまかい氷の粒でできているような雲
- ④ 秋によく出る雲で、③よりもひとつひとつが多いもの
- ⑤ スッと線のようになっていて、高いところにある雲

【正解】①入道雲 ②わた雲 ③うろこ雲
④ひつじ雲 ⑤すじ雲

【解説】うろこ雲とひつじ雲は似ています

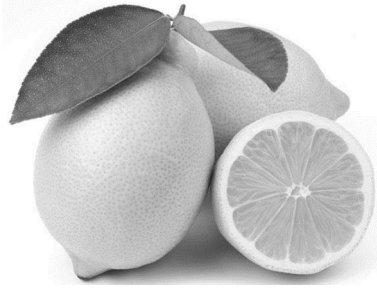
が、雲の大きさとできる高さが異なります。また、似た雲に鰯の群れ状の「いわし雲」、サバの背の模様のような「さば雲」があります。



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】

2月は「レモン」



おなじみの果物「レモン」は、食用としてはもちろん、殺菌・消毒作用を利用して、古くから肉や魚の傷みを防ぐのに使われてきました。

香りはとてもさわやか。仕事や家事の合間にレモンの香りをかぐだけで、気持ちをリフレッシュさせ、明るい気分にしてくれます。頭がぼんやりしている

ときにも有効で、頭をスッキリさせて回転をよくしてくれます。集中力を高めたいときにも有効でしょう。脳を活性化させてくれる香りとしても注目されています。

ほかに、胃腸の働きを促す効果も期待できるので、胃がもたれたり、食欲がないときにもおすすめです。風邪などの感染症予防としても効果があります。

注意点としては、「光毒性」と呼ばれる性質があること。レモンの精油をつけて直射日光や紫外線を浴びると、しみなどの原因になることがあります。マッサージの際などにも気をつけましょう。皮膚に対する刺激性もあるので、敏感肌の人は注意が必要です。

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。

2017年の2月に入り、今月は何回スキー場へ行けるか考えている今日この頃・・・。

1月にスキーをしたところ、転倒も無く子供たちと滑走していたのに、何故か右膝に痛みが出てきて不安になっております。

気温の低さも重なって、約3週間程度続いております。

やはり、年齢を考えると、月1回の滑走で十分と考えますが、子供たちの事を思うと、2回は行きたいと思っております。

昨年と違い、雪かきの頻度が増えてきているのも原因かと。

今年の雪は一気に降らずに、少しずつ積もり、入社後の雪かきも短時間で終わり、仕事への影響も少なくて助かっております。

今年度も残すところ2か月弱となり、年度末の処理や子供たちの進級準備やら慌ただしい毎日が続くと思っておりますが、体調管理に気をつけながら過ごして行きたいと思っております。



甫喜山 純一