

# なごみ庵

月第8号



今月のごあいさつ

こんにちは。事務の杉山です。あの日から1年が経過した今年の3月11日、皆様はどの様に過ごされましたか？。私は友人達と一緒にこの日を過ごしました。「後輩の結婚祝いを選ぶこと」が主な目的でしたが、久しぶりに集まった仲間ですから話題が尽きることはありません。「お互いの仕事の話やこれから先の話、恋の話。」いくら時間があっても足りないくらい。そろそろいい年齢にもなっているので、特に恋愛・結婚の話は盛り上がりたりして(\*\_\*)。専門学校の時からの友人で、知り合って9年。喧嘩をした事もあったけど、「私」という人間を理解してくれている大切な友人です。久しぶりに会ってたくさん話をして、たくさん笑って元気を貰いました。あの日から依然先の見えない状態が続いている中で、友人達は私にとってとても大きな存在です。これから、もっと会える時間が少なくなってしまうかもしれないけれど、一生付き合っていきたいとそう思っています。[杉山友理江]



## シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市中町2番7号  
ボーキビル5F

TEL 024-991-5282  
FAX 024-922-7444

福祉用具専門相談員 3名  
社員数4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>

言いたい  
伝えたい  
役に立ちたい

家電・グルメなど利用者が情報を手軽に登録して共有できるサイトがあります。今日はその中の一ツツイレに特化したサイトを紹介します。

紹介するサイト「チェックアツイレ」は日本全国の多機能ツイレを検索できるサイトです。御存知のように高齢者の外出時は、ツイレの情報把握する必要があります。イベントを企画して入念に下見ができる

「伝えること」で有用感をもつ。ネット社会ならではの新たな絆といったところでしょうか。桜の季節・お花見で有名な清水公園(千葉県・野田市)もぼちの登録がありました！。

当サイトを立ち上げるきっかけは代表理事を務める金子氏の仕事経験に基づいています。

旅行代理店時代は、ツイレの情報は世の中に全くなかったので何度も下見を重ねる日々を送ります。金子氏は全国のツイレをデータに蓄積できないかと考えます。その使命感から会社を辞め、システム会社に転職したのです。そこで当時世に出始めた「ミクシー」の仕組みに目をつけ、誰もが手軽に情報を持ち寄り共有できるサイトを開発しました。瞬く間に話題を呼び現在は3万の登録があります。

誰かに言いたい、伝えたいという人の本能を上手にくすべった結果ですね。「伝えること」で有用感をもつ。ネット社会ならではの新たな絆といったところでしょうか。桜の季節・お花見で有名な清水公園(千葉県・野田市)もぼちの登録がありました！。(サービス部 小峯啓友)



# 暮らしの足し算

## 【妻から夫へ、夫から妻へ】

結婚して、一緒に暮らして初めてわかること。こんなはずじゃなかったというのはお互い様でしょう。けれど世の夫は妻に「これだけはやってほしい」と望んでいるようです。

■妻に最低限これだけはやってほしいと思つて

(参考g○○ランキング)

【1位】体型維持

【2位】料理の腕前を磨く

【3位】自分の部屋の片付け・掃除

【4位】感謝の気持ちを伝える

【5位】体調管理

以下、「家計管理」「朝自分で起きる」「使ったものをしまう」「脱いだものをそのままにしない」「会話の時間を作る」と続きます。

一方、妻が夫に

望む「最低限」はと

いじつ、

【1位】使ったも

のをしまう



【2位】感謝の気持ちを伝える

【3位】脱いだものをそのままにしない

【4位】体調管理

【5位】分担を決めている家事

以下、「会話の時間を作る」「自分の部屋の片付け・掃除」「体型維持」「遊びに行く時の連絡」「朝自分で起きる」。

それぞれの要望を比べると、順番こそ違いますが中身はさほど変わりません。つまり、相手に望んでいることは、実は相手からも望まれていること。だから、「自分だつてやってないくせに」となるのでもしゅう。

相手に文句を言う前に自分を振り返ってみる。これは人間関係すべてに言えることかもしれない。

キレイになりたかったら、己が好きなものに向かいなさい。万人に共通するキレイなんて、ないのよ。あるのは、あなた自身だけ。

—— マッコ・デラックス

これだけ情報があふれていると、いつの間にか自分で考えることをしなくなります。「私らしく」と思いながらやっていることを、実はみんながやっていた。そんな皮肉なことが起こったりします。

万人に共通する「キレイ」がないことは誰でもわかっているでしょう。

外見の好みは人それぞれ。けれど、誰が見ても素敵な人には共通点があるように思います。たとえば目標に向かって頑張っている。いつでも朗らかでエシガント。自分のことより人の幸せを考えられる。たとえシ

ミヤシワがあっても質素な服装をしても、素敵な人は年代問わずたずまいが美しいことも共通しています。

私は私という満足感。自分のやるべきことをやって、自分の人生を生きているという充足感。そうやって積み重ねた自信が人を素敵にするのでしょう。自分を素直に認められたとき、あなたはきっとキレイです。そして「あなたらしい」はずです。

# なごみひとさじ



自分らしく生きて  
キレイに！



# 「ウィッシュリスト」をひらいてみる

な人は、「やればできる」「やれば伸びる」と思っているの  
で努力を惜しみません。失敗も経験としてとらえ、間違いから目をそらさず、次のステップにいかそつとします。

片や「こちこち」タイプの人は、「能力は変わらない」「生まれつきだから仕方ない」と思っているの、チャレンジしないで守りに入ります。たとえば「あなたは頭がいいですね」とほめられると自分の賢さを「こたわりの、自分より能力が劣っている人と自分を比べて賢さを確認しよう」としたり、「自分は賢い」という自尊心を守るために、失敗の可能性が あることは避けたりする傾向にあるのひつです。

生き方上手なのはもちろん「しなやか」ですが、誰でも「しなやか」と「こちこち」の両方を持っているはず。理想は「しなやか」でも、自分

の「こちこち」を見なかったことになって「しなやか」を目指せば、「こちこち」部分が「こちこち」になってしまうかもしれません。

自分を変えたい、変わりたいと思っても、一気に変化するものではありません。「こちこち」から「しなやか」へのゆるやかな変化。その橋渡しをしてくれるのが「ウィッシュリスト (Wishlist)」です。

「Wish」とは「だったらいいな」という願望を表す英単語。通販サイトのアマゾンに、今すぐ買わないけれど気になるものという「Wishlist」サービスが登場して話題になり、今では「いつかやってみたい」のリストとして使われるようになりました。

「いつなりたい」ことがある人はウィッシュリストを作ってみましょう。「コッパ」は「具体的な行動

を自己評価できる形」で表現するこ

とです。自信が足りないと思うなら

「毎日ひとし自分をほめる」。頑固

さが行きすぎていると感じるなら

「だって《や》《でも》を使わない」。

人間関係をスムーズにしたいなら

「自分からあいさつをする」。どん

な自分になっていきたいかを具体的にイメージしてウィッシュリス

トを作り、ひとずつ実践して、そ

れを自分で評価していく。この繰り返しが「しなやか」な自分を作って

いくのではないかと思います。



# 全ての人に適した靴を提供するため

4月に入りだいぶ暖かくなりました。外に出る機会も以前と比べ増えてきたのではないのでしょうか。そこで今月は、「靴」についていくつか紹介したいと思います。

## 【業界初！内反足用シューズ】

「外反母趾」用の靴を私たちは



多く見かけますが、「内反足」用の靴はほとんどありません。

内反足とは足の裏が内向きに変形している状態で、脳卒中の後遺症の1つとして挙げられます。内反足になると、足の前側が内側に入り込みます。足裏全体が床につかないため、身体を支える力が低下し転倒が頻発しま

す。このほど徳武産業より内反足用シューズ「まゆ」が発売されました。同商品は従来よりも靴底を柔らかくし、変形した足でも足裏全体で床をつく事が可能になりました。また転倒も考慮し外側は補強布を用いて、足を保護しています。

## 【計測のデジタル化！】

同社は、足型測定器「あゆみナビ」を開発しました。桶形の測定器に足を入れると、桶の中のカメラが足を四方八方からスキャンしてくれるのです。診断結果を基に同社の商品とマッチングさせたり、個人に最も適した靴を作る事もできます。在宅はもちろん、施設においても一度にたくさんの方の利用者の計測が出来るため、大変喜ばれています。

(サービス部 小峯啓友)

## 管理者の独り言

この文章を書いている今日は平成24年3月7日。あの日から早や一年が経とうとしている。自分の住む郡山市は、震災直後にはガソリンや食料品等が手に入らず、パニック状態に陥ったが、今は平静を取り戻している。しかし、放射線量は依然として高く、子供は屋外で遊ばず、多分市内で一万人位の方が県外に自主避難しているという現実がある。震災直後から昨年末くらいまでには、ACのテレビ広告やその他のマスメディアで、被災地への協力が呼びかけられ、多額の義援金が寄せられ、被災地には全国から多くのボランティアが駆けつけ、昨年の一文字は「絆」が選ばれた。自分は、日本人は有事には皆で助け合う素晴らしい民族であると思っていた。ところが、被災地の瓦礫の受け入れを被災地以外の自治体の首長が提案しても、住民の強い反対で、瓦礫処理が全く進んでいないという最近の現実がある。福島県の瓦礫ならわからない訳でもないが、岩手県や宮城県の瓦礫処理にまで強い口調で反対する住民の姿をテレビで見ていると、少しのリスクも自分達は背負いたくないという、思いやりのかけらもないエゴが丸見えで、あの「絆」という言葉は何だったのかと非常にやるせない気持ちになる。特に、ばい菌のように思われている福島県の住民としては、本当に複雑な心境である。愚痴ばかりでは前に進めない、大事な仕事がある、うちのメンバーは黙々と利用者様宅を訪問し、地域包括や居宅介護支援事業所様に顔を出している。放射能との戦いがいつ終わるのかは知らないが、自分の役割をしっかりと果たしていく事を自分もメンバーも肝に銘じている。



常務取締役 内谷 英明

# 心得の教科書

## 【「丁寧」の手紙を書く】

仏様の「経」を一字一字「写」してその教えを受け取り、こころを整える。写経とは自分と向き合うことだと言われま

す。難しいことはともかく、無心で書いていると雑念が消えるのは確かなこと。人に見せるためではなく自分と向き合うために書いたものには、上手い・下手の区別なく自分が宿ります。だから名僧の書は見る者のこころに迫るのでしよう。

自分と向き合う方法は色々ありますが、書くことは手軽な方法のひとつです。ブログやツイッターなども「書くこと」ですが、それらは他人に見せるためのもの。他人を意識して書けば、その分、自分が薄まります。書くことで自分と

本気で向き合うには、人に見せることを意識しないで丁寧に手書きしてみることがです。

大事なものは書く内容ではなく丁寧に字を書くこと。たとえば自分に手紙を書いてみるのはどうでしょう。写経は「一字一仏」ですが、これは「一字一私」。丁寧にこころを込めて書いた字の一つひとつの形に「今の自分」が表れます。

## 一字一私



## 次の文章、どこかが変？

「美しい満天の星空を見上げて固唾(かたず)をのんだ。」

- ① 誤りは含まれていない。
- ② 「満天の星空」が誤り。
- ③ 「固唾をのんだ」が誤り。
- ④ 「満天の星空」と「固唾をのんだ」が誤り。

「満天の星空」という表現はよく見聞きしますが、「満天」とは空いっぱいになること、または空一面という意味です。「星空」とは晴れて星がきらめいている空のこと。つまり「満天の星空」は、「頭痛が痛い」や「馬から落馬する」のように同じ意味の言葉を重ねた「重言」です。正しくは「満天の星」です。

また、「固唾をのむ」とは、事の成り行きを心配して息をこらすという意味。案じて心配したり緊張したりする場面で使う慣用句なので、今

回のような場面には不適切です。正しくは「息をのむ」。満天の星の美しさに驚いて、思わず息をとめたということですね。

というわけで正解は「④」です。

ちなみに、「固唾をのむ」の「のむ」には「呑む」という漢字が当てられます。「要求を呑む」「相手を呑んでかかる」などの比喩(ひゆ)的な言い方のときに使われる漢字ですが、常用漢字ではないので一般的にはひらがなで「のむ」とすることが多いようです。

# 学び直しの日本語クイズ

