

アスモ新聞

2007年2月1日(木)

「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所
在宅介護センター・アスモ

創刊第18号

〒165-0026
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

『慰安旅行』の思い出

私の母は、三人目の私を授かると、生活のために自衛隊を除隊した父と共に、鹿児島を離れ、名古屋に生活の場所を移しました。親子5人、四畳半のスタートだったようです。間もなく私を出産した母は、半年もすると生活のため、私を保育園に預け働きはじめました。母を仕事にとられた私は、遠く二〜三キロ離れた母の職場まで、歩いて迎えに行くこともたびたびでした。母の職場の多くの方に可愛がられ、仕事を手伝ったりもしていました。特に、楽しかった思い出は、年に一度の慰安旅行に子供の私も連れて行ってもらえたことでした。当然、両親が仕事に追われる毎日ですから、家族旅行もなかなか行けず、私は、社員以上に慰安旅行を楽しみにしている子供でした。会社が、私の参加を認めてくれたことで、私の母も旅行に行けたのだらうと思っています。アスモを開設して二年目に、はじめて旅行会を企画したのも、私の子供時代の楽しかった思い出を、働くヘルパーの皆さんと、母親を待つ子供さんに味わってもらえればとスタート致しました。今年も旅行会を四月に企画しております(今回は、ディズニーシーを予定)が、お子さんの小さなヘルパーさんも遠慮なく参加していただけだと思います。

トピックス

3月17日・・・定例のアスモ勉強会

4月15日・・・ヘルパー旅行会

詩のご紹介



めじろ
めじろはうぐいすに
よく似ています
梅の木にとまっているのを
見てから
私の家ではみかんを
あげています
1月の末から2月にかけて
めじろは二羽
いっしょに来ます
目がとてもやさしいのです
おかあさんが写真をとりました
めじろは春の鳥です

武藤 真由美 様
素敵なお詩をありがとうございました

菜の花のからしマヨ和え

【材料】 (4人分)

菜の花 ... 1束

[からしマヨダレ] マヨネーズ ... 大さじ2
粒マスタード ... 小さじ2・練りからし ... 小さじ1/2
ポン酢しょうゆ ... 大さじ1・白ゴマ ... 小さじ1
塩コショウ ... 少々

【作り方】

1. 菜の花を水洗いし、ラップで包んで電子レンジで1分半〜2分加熱する。手早く水に放って粗熱を取る。水気を絞り、3cm位に切りそろえる。

2. <からしマヨダレ>の材料を混ぜ、菜の花を和える。塩コショウで味を調べて器に盛る。

□アドバイス

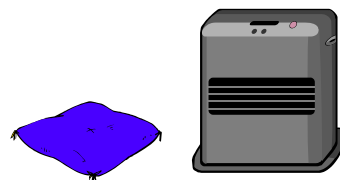
和風のからし味は定番ですが、粒マスタードとマヨネーズにポン酢しょうゆの和風隠し味で和えています。少量の練りゴマを加えると、またひとつ違った味を楽しめます。ここでは600Wの電子レンジを使用しています。



私のドラマ

アスモでは毎日毎日たくさんのご利用者さんとそのご家族の方々と関わらせていただいております。その中でのごきごとを「私のドラマ」と題して赤裸々に綴らせていただきました。特に「お叱りの言葉」や「困難事例」を中心にアスモのスタッフ・ヘルパーが「考えたこと」そして「具体的に取り組んだこと」がまとめてあります。

『暖かい』



最近の出来事です。風邪の強い、寒い午後でした。曇ひとつない青空の元、今後のこと、自分の人生の事、仕事の事、利用者さんに怒られたことなど思いにふけりながら、憂鬱な気分で自転車に乗っていました。私は息抜きがヘタクソなのです。時間があればライフワークであるストレス研究に没頭する。ミイラ取りがミイラになっている。どうにかせねば……。いっそ、考えすぎないほうが心身に良い。そんなことを考えながら、最後の利用者さんの家に着きました。前もって連絡していたように、少し遅く到着しました。その方は「何もお構いできずごめんね」と私を迎えてくれました。すると不思議な光景が目につきます。誰も居ない座布団に悶々とガスヒーターが向けられ、ご自身は少し離れた椅子に座っておられたようです。私はつい、とうとうその日が来てしまったか？見えないお客様か神様でもおられるのかなあ、と否定的にとらえてしまいました。無理ありません。立て続けに利用者さんの変化に立ち会うと、つい考えてしまうものです。

「寒かったろう。貴方、沖縄から来たっていうから、ずっと温めておいたんだよ。」
ガスヒーターで温まった座布団。私の為だったのです。きつと痛い腰をかばいながら、腰を丸め、ヒーターや座布団を準備してくれたんだらうなあ。ゆっくり、ゆっくり……。その場所は暖かく、心も体も温まりました。辛いときの優しさは涙もろくなるものです。ガスヒーターの温風は涙を止めてくれます。私は感動を抑え、平然と御礼を言い帰りました。ケアを調整するものがケアされました。これからも辛いときに思い出すと思います。

宮元預羽

集中力とアロマセラピー



今月のコラム



■誰もがもっている集中力

「集中力が足りない」、集中力を発揮したいときに「集中が出来ない」と悩んだことはありませんか？多かれ少なかれ、誰もが一度は悩んだことがあるはずです。

では、集中力が発揮されているとき、脳内ではどのようなことが起こっているのでしょうか。

脳内は、ドーパミンと呼ばれる神経伝達物質が活発に分泌されています。ドーパミンは、何か興味のあることをしているときなどに分泌される脳内物質で、脳内を覚醒させ、集中力・思考力・意欲・創造力を高めることができるといわれています。

■やる気ホルモンが集中力を生む

集中力はやる気ホルモンと呼ばれているTRHによって左右されるといわれています。やる気ホルモンが分泌されることで集中力が増加します。TRHは興味・関心があるものに取り組んだときに分泌されますが、それほど興味のない事柄であっても、やり始めることによって活発に分泌されるといわれています。

■長時間の集中には「香り」が効果的

香りの刺激によって、脳内の集中力を司る部分を活性化しましょう。

集中力と記憶力を増す働きのある精油は、ローズマリー・レモン・ティートリー・ペパーミント・レモングラスなどです。（精油は必ず専門店でご購入したものを使ってください）

乾燥する時期に私がやっている方法は、コーヒーカップにお湯を注ぎ、精油1～2滴を落として香りを嗅いでいます。上記でご紹介した精油は、殺菌効果もありますので、風邪予防も兼ねて1時間位テーブルの上にそのまま置いておくのも良いと思います。（間違えて飲まないように気をつけてくださいね）

中野の仲間

お店紹介



そば処 松屋

電話 03-3371-8820

至中野通り	早稲田通り	松屋★
	もみじ山通り	★セブンイレブン

早稲田通りを、小滝橋方面に向かい、サンデーサンを右手に更に200m程進んだ左手に、そば処、松屋の看板（向いにはセブンイレブンがあります）が見えます。現在二代目となる店主のお母様が、昭和13年に現在の場所で創業し、今では二代目店主、奥様と三代目となる息子さん、パートさんで切り盛りしているようです。毎週日曜日、少年野球の練習が終了すると、自然と足が向いて、コーチ皆の集合場所になっています。料理はどれも美味しく、私はカツ丼そばセットに凝っています。そして何より、お店の方の温かい笑顔が、練習後の疲れを吹き飛ばしてくれます。
(文責 花堂)