

# アスモ新聞

2007年3月1日(木)

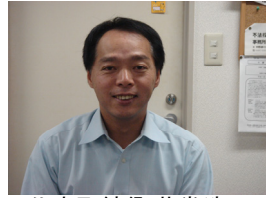
「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所  
在宅介護センター・アスモ

創刊第19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

『おみやあー東京へ行け』

私は、名古屋の学校を卒業後、広告・出版の制作会社に入社しました。元氣だけが取り柄で、希望通り営業部に配属になりましたが、仕事の要領は悪く、いつも上司に怒られるような社員でした。同僚からも、「お前は防波堤みたいだ！お前のおかげで皆が叱られずに済むよ」とよく褒め感謝のされ方をしたものでした。入社して1年が経とうとするある日、会社が東京に進出するというので、何人かの営業マンに東京行きの打診があったようです。私以外は全員が拒否、あるいは「何年で帰れるのか」等の条件付だったようです。たった一人私だけが、東京に行かせて欲しいと志願したため私に決まったようです。自分自身の将来を考えたら、今東京に行った方が、何か開け、何か掴めるのではないだろうかと思っただけの事実でした。しかし正直なところ、毎日会社で怒られていた私は上司に小言を言われず自分一人で仕事ができる環境に魅力を感じての志願だったように思います。しかし動機はどうであれ、この一瞬の出来事が名古屋に留まるという判断であれば、本当に違った人生に なっていたらどうなるか、と、(もちろん東京に来る 選択をしてよかったという意味を含めています)。

そして東京に来て、新規開拓をしてお世話になったオークラ出版さんより、今回「ホームヘルパー」という介護情報誌の連載の依頼があり、お受けすることにいたしました。介護業界出身ではない、介護会社の社長のありのままの体験・感想を記事にしてほしいとのこと、この七年間経験したことを赤裸々に書かせて頂くかと思っております。機会がありましたら是非、購読してみてください。

## 今月のコラム

### 足の元氣は身体の元氣！足の体操で足裏の筋肉強化！

足の健康のためには、お風呂上りなどに体操するのもおすすめです。これらの体操は弱くなった足裏の筋肉を鍛え、足の変形の予防につながります。

#### 【足の指でものをつかむ】

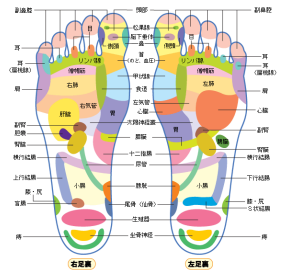
タオルやハンカチなどの柔らかいものを足の指でつかみ、拾って離す。これを左右繰り返す。

#### 【足ジャンケン】

ぎゅっと握ってグー、親指と人差し指を開いてチョキ、全部開いてパー。最初はゆっくり、慣れてきたらパツパツとリズムカルに繰り返す。

#### 【つま先立ちやかかと立ち】

まっすぐに立ち、つま先立ちをする。足の指の腹で立つようにすると、指がぐっと曲がる。次につま先を上げてかかとでたつ。ふらつくようなら壁や椅子につかまって行うこと。



### 詩のご紹介

#### お花のたね

お花たねを花壇にまきました

桜草のたねからめがでて

三月から四月には

咲きはじめるでしょう

早くピンクの桜草が

見たいと思っています

お花のたねをまいたところが

この青空にも

伝わりますように

武藤 真由美 様

素敵な詩をありがとうございました



### 春の炊込みご飯

#### 材料

- 米・・・・・・・・・・3合
- 筍・・・・・・・・・・150g
- 人参・・・・・・・・・・1/2本
- ほたて貝柱水煮・・・・・・・・小1缶(80g)
- A [しょうゆ・・・大さじ2 1/2 酒・・・大さじ2]
- ふき水煮・・・・・・・・・・2本
- キヌサヤ・・・・・・・・・・8枚

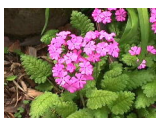
#### 人数5人手順

1. 筍の穂先は縦半分にしてから薄切りにし、ほかはくし形に切ってから薄切りにする。人参は太めのせん切りにする。
2. 炊飯器に洗っておいいた米とほたて貝柱缶の汁を入れてから、定分量まで水を足す。続いて1とA、ほたて貝柱を入れ、炊く。
3. 炊き上がったら斜めの薄切りにしたふきを混ぜて器に盛る。色よく茹でたキヌサヤをせん切りにし、上に散らす。



今年は桜の開花も早いとの事です。

お弁当箱に入れて桜の下で召上ると一段と美味しいかもしれませぬ (^\_-)☆



# 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。その中でのごきごきを「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。

## 『有難う・幸せだなあ・・・』

今回は、私ごとの話におつきあいをお願い致します。

私の実の両親は十数年前に既に亡くなっております。その時は介護という言葉に無縁でした。母がICUに入っている時、上方移動する時、介護の知識がない私はギックリ腰になり動くのも、ままならぬ状態になり母に付き添っていらなくなり、数日後に母の所に付き添えるようになった時は、母の涙ぐむ顔を目にして本当に自分がやるせない気持ちになりました。顔も手も足も若くピチピチとしている目の前の母に十分な世話もできぬまま別れを告げ、その三年後に突然の父の他界。親孝行したい時に親は、なし。そんな後悔があつてか、介護のお仕事に興味をもつようになり、今のアスモにお世話になるようになりました。現在は主人の両親と同居生活ですが、同居といっても実際には生活スタイルも違う為、二世帯住宅のような生活をしています。実の両親を失った私にいつも不自由な思いをさせないように父も母も私のくだらない話にも耳を傾けてくれ、何よりも私の見方であり相談相手の母。今現在、私が仕事と家庭を両立できるのも両親がいてくれるおかげなのです。私に不足している部分を両親は子供達に与えてくれます。両親と一緒に暮らせる私は、どこの嫁、実の娘よりも幸せだと感じています。私の年代になると両親の介護のお世話をする人も増える中、父は89歳になりますが父なりに健康管理をして元気に明るく毎日を過ごしております。母も膝が悪く、目も見えにくくなっていますが食事をバランスよく考えたり、車いすを押す練習をしたりと、いつも前向きに明るく父を支えながら生活を送っています。こんな母に私は感謝そして尊敬をしています。私のような嫁でも暖かく見守り、大切にしてくれ、これから私が両親に対し恩返しをしたいのですが、遠慮深く気を使う母。仕事をさせて頂きながら【ありがたい】【幸せだなあ】と心から感謝の日々です。現在、父は外出する機会が減り、足が弱り、外出の時は車いすを利用するようになりました。いつも、傍にいられない私ですが、会社で福祉用具のお仕事をさせて頂いておりますので、父にあう手すりや、服薬を間違えないようにカレンダー式になっている薬入れなど、少しでも快適な生活を過ごせるよう使用してもらっています。通院時は何も言わなくても高校生の孫が父の車いすを押して外出をしているようです。孫に押されて父も初めは、車いすには抵抗があつたのですが、現在では外出するのを楽しみにしてくれているようです。優しい孫で・・・と褒めてくれますが、優しい孫になってくれたのは主人の両親のお陰です。本当に頭が上がりません。心から有難うと伝えたいのですが、顔を見ると照れくさくて言えない私。かけがえのない私の両親に、いつまでも長生きをして傍にいて欲しいと願っています。最後に今の仕事を楽しく家庭の事情を理解し、支えてくれるアスモの所長を初め、スタッフの方々にも感謝の気持ちでいっぱいです。 佐藤

### 最近、注目の福祉用具のご紹介です



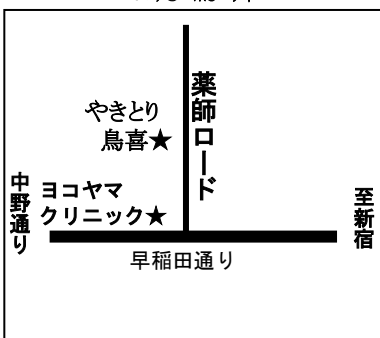
**パディーII**  
離床支援用手すり (床用) 黒い部分を敷き布団の下に入れ低い所からの立ち上がりをサポートする離床支援用手すり。麻痺やリウマチ等で手すりを握れない方も平らな面に手のひらや肘をついて身体を支えることができます

**パディーI**  
昇降支援用手すり 玄関・椅子・食卓・ベッド・布団・トイレ・廊下など、様々な生活場面での立ち上がりをサポートする昇降支援用手すり。  
工事不要、ワンタッチで簡単設置。



### どちらもレンタルが可能になりました

## 中野の仲間 お店紹介



## やきとりの鳥喜

東京都中野区新井1-8-7  
電話 03-3388-8941

早稲田通りから新井薬師ロードを入ってすぐ、左側に食欲をそそる煙がいつも、あがっているお店があります。一度は買ってみようと思いきや軽い気持ちで帰宅途中に購入してみました。適度な歯ごたえがあり、噛めば噛むほど旨味が増し、表面はカリッとして中はジューシーでとても美味しかった・・・！これが南国宮崎の日向鳥なのね～♪何店舗か競争店がある中、いつもこの店ばかりがお客様で賑わっているのも納得。店主の方も話しやすい気さくな方で待っている間も短く感じます。お家へ持って帰って中をあけるとプーンと漂う匂いに家族も大喜び。何が、お勧めかといっても、どれも美味しいので特定できませんが昼間は、お弁当もあります。渋谷・銀座の有名デパートにも出展しているそうですよ。