

# アスモ新聞

2007年6月1日(金)

「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22号

〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎03-5318-4007

## 『ツキを呼ぶ魔法の言葉』②



代表取締役 花堂浩一

先月号で御紹介しました。五日市剛さんの講演録、「ツキを呼ぶ魔法の言葉」で、松下幸之助さんのプラス思考的な生き方、口癖が、松下幸之助さんをあれだけの大事業家にしたのではないかと思われ

ますが、その講演録の中で五日市さんが、イスラエルに旅をしたとき、おばあさんから、ツキは簡単に手に入るものなのよ。と「ツキを呼び込む魔法の言葉」として「ありがとう」と「感謝します」という二つの言葉を教えられたそうです。そしてどんなときにその言葉を使うかについて、「ありがとう」は何か嫌なことがあったときに使ったら効果があると教えられたそうです。イヤな事が起こるとイヤな事を考え、そうするとまたイヤな事が起こる。不幸は重なるというけれど、それは間違いなくこの世の法則だと……。そこで「ありがとう」と言うとその不幸の鎖が断ち切れるだけでなく、逆に良いことが起こるのだと。そして「ありがとう」は、漢字で書くと、「有り難う」(難が有るとき)となり偶然にしては、不思議な感じがします。またもう一つの「感謝します」という言葉については、良いことがあったときはもちろんですが、まだ起こっていない未来のことも、例えば「明日、晴れました! 晴れさせて頂き、感謝します」とか「一週間後、〇〇〇に合格させて頂き、感謝します」と自然にそう思い込めると本当にそうなるのだと教えられたそうです。未来の出来事に感謝していくという事は、松下幸之助さんの発想に通ずるものがあり、未来を切り開くための智慧なのだろうか……。

## 真夏の紫外線対策

オゾン層の破壊によって地上に到達する紫外線が増加していることから、紫外線の健康への影響に対する関心が高まっています。日傘・帽子・サングラス・日やけ止めクリームで予防しましょう。最近では、UVカット素材のグッズも多く市販されているので、活用してみま

しょう。

私のお気に入りの日焼け止めクリーム

商品名 ルビパール サンスクリーンクリームA 無香料 SPF30

商品名 アナスイ ファンデーションプライマーUV パラの香り SPF35

両方とも白いクリームでのびが良く、ベタつきません。パールなどは入っていないので、男性の方でも大丈夫。お肌が弱い人は日焼け止めクリームでかぶれることがあるので、必ずパッチテストをしましょう。



## 今月のコラム



### 紫外線によるトラブル

- ▶シミ・シワをつくる
- ▶髪や頭皮を傷める
- ▶白内障や角膜炎の原因となる
- ▶全身の免疫力を低下させる
- ▶皮膚がんの原因となる



## 6月の旬 大葉を使った ~鶏肉のパン粉焼き~

大葉には殺菌効果があります。梅雨時、食中毒の予防のため料理に取り入れましょう!

### 【材料・分量】

- 鶏もも肉 2枚・パン粉 150g・ゆかり 少々
  - 塩コショウ 少々 (ゆかりに塩が入っている場合、塩加減に注意)
  - オリーブオイル 適量・かぼす 適量・しょうゆ 適量
  - 糸唐辛子 少量・大葉 4枚・大根おろし 適量
1. 鶏もも肉を叩いて薄くのばす。
  2. 鶏もも肉に塩コショウで下味をつける。
  3. パン粉、ゆかり、コショウをあわせる。
  4. 下味をつけて、3.のあわせパン粉をつけた鶏もも肉をオリーブオイルで、両面焼く。
  5. 焼き上がったもも肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、糸唐辛子と大根おろしと干切りにした大葉を上のにせ盛り付ける。
  6. しょうゆにかぼす (なければレモン) を搾り入れ、タレを作り、完成!!

## 詩のご紹介

夕方

夕方にはおかあさんは

買物に行ったり

ごはんのしたくにいそがしいです

おとうさんは会社の行き帰りに

満員電車で疲れて

家に帰ってきます

子供たちはお友だちにさようならして

歌をうたいながら

帰ってきます

夕方はおとうさんも

おかあさんも

みんなご苦労さま

武藤 真由美 様



素敵な詩をありがとうございました

# 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。その中でのごくごを「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。

## 『こんにちは！高井です』



みなさんこんにちは。5月より、微力ながらもサービス提供責任者の一員として奮闘している高井です。6年前、私の介護職としての第一歩はアスモから始まりました。ヘルパー2級の講習の実習生としてお世話になり、所長の介護に対する熱意に感銘を受けてそのままお世話になることに決めたのは、所長の同行で実習を終えた帰り道の事でした。それから、数多くのご利用者様、仲間との出会いを通して、どれだけの事を教えていただいた事でしょう。全てが尊く、私の中に生きています。老いと病、誰しもにある道ですが、たった今、その厳しい現実と向き合い、辛くも、真剣に生きているご利用者様の姿にいつも元気と勇気を頂いています。ご利用者様の痛みや苦しみを無くす事は出来ませんが、時を共有し、瞬間でも喜びの笑顔を交わす心を共感できたら、それはきっと“生きる”そして“生かされている”心の力になるのではないかと信じています。一人一人の出会いは、ただの偶然ではなく、個々に大切な意味がお互いにあるのだと思いを忘れずに、今日もまた、元気に過ごしたいな！そんな私ですが、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。(高井 智世)

### 露出増の季節 体を知って準備しよう！

私たちが行っているさまざまな運動は、すべて『筋肉』によって成り立っています。筋肉がなければ歩くことはもちろん、立つことや呼吸することすら出来なくなってしまいます。では、筋肉とはどのような存在なのでしょう？まず筋肉とひとくちにも『随意筋』『不随意筋』の大きく2種類に分けられます。随意筋とは、自分の意思によって動かすことの出来る筋肉を指します。主に脳の大脳皮質と呼ばれる部分に支配されています。一方の不随意筋は、自分の意思によって動かすことが出来ない筋肉です。主に内臓などを動かすもので、交感神経や副交感神経によってコントロールされています。不随意筋の大半は『平滑筋』と呼ばれるものなのですが唯一、心臓の筋肉だけは組成が違うために『心筋』と区別して呼んでいます。一般的に『筋肉』と呼んでいるのは随意筋、つまり骨格筋のことです。

トレーニングの基本となる5大原則

- ①鍛えたい部位だけでなく体全体を鍛えましょう。
- ②自分自身の意思で積極的にコントロールして鍛えましょう。
- ③軽い負荷から始めて日を追うごとに徐々に重い負荷をかけるようにしましょう。
- ④長期計画を立てて定期的に・・・継続は力なりです。
- ⑤トレーニングには個人差があります。自分にあったメニューで鍛えましょう。



## 中野の仲間

お店紹介

### お好み焼き・もんじゃ焼き **ペンギン村**



中野通り	薬師あいロード	早稲田通
ブロードウェイ		モスバーガー ■ ★ペンギン村

早稲田通りから、ふれあいロードをこえモスバーガーを右に入り50メートル程のところペンギン村なるお好み焼き・もんじゃ焼きのお店があります。昨年12月25日にオープンしたペンギン村は、店主が江東区の下町育ちだったそうです。子供の頃、駄菓子屋で食べ親しんだ庶民の味、お好み焼き・もんじゃ焼きを多くの人に食べて頂きたいとの想いではじめたそうです。ペンギン村は、皆さんよく御存知のテレビアニメ、アラレちゃんの中で出てきた村で、皆が仲良く生活する暖かい村の象徴だったようです。そんな和気あいあいとしたお店作りを目指したいと、今は店主の弟さんを盛り上げるために、お兄さんがお手伝いをはじめ、兄弟二人三脚で頑張っているとのこと。料金も安く設定されており、是非お立ち寄り下さい。