

アスモ新聞

アスモ新聞はアスモのホームページ <http://www.asumo-kaigo.jp/> からご覧になれます。

上記のアドレスか【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

「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
平成20年5月

創刊第32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

「はじめての介護」

私が小学校4年生の時、当時集団登校する集合場所の近くに、いつも窓を全開にして外の様子を眺めている寝たきりのお年寄り（Tさん）の方がいました。このTさんの介助を体の小さな奥さんがひとりですべてしていて、私の仲良しのお兄さん（小学6年生）が手伝っていたため、私も自然とお願いされるようになり、半年間、買い物のお手伝いをしていました。

しばらくすると、学校の全体朝礼で壇上に上げられ、校長先生から「花堂君は立派な生徒だ」とその行いを褒められたのですが、私はその老夫婦から、お礼にお小遣いをいただいていたため、子供ながらに恥ずかしい気持ちでいっぱいになったのを覚えています。

35年以上も前というと、介護Ⅱボランティアが常識の時代に、お金を戴いて手伝いをする少年（もちろん自分から要求した訳ではありませんが）・・・私はかなり変わった少年だったようです。それでもその当時、いつもありがとうといわれて嬉しい気分になったのを覚えています。つまりその御夫婦にとって私のしていた行為は、今思えば「お金には代えられない価値」があったことは確かかなようです。

私は、平成12年5月、介護保険制度のスタートと同時期に、印刷・デザインの仕事から福祉業界へと転進しましたが、介護の仕事をはじめた理由をよく人に聞かれることがあります。それは、その当時の体験が影響していることは、言うまでもありません。その体験は、なにより、「お金には換算できない価値」となって私の心に残ったのです。



歩行者への想い...

アスモグループ
会長 南直也

先日、いつも渋滞している狭い道で、小学校3~4年生位の女の子が、信号機のない横断歩道で右手を上げて待っていた。しかし、なかなか車が止まらない。私は、どうせ渋滞しているのだから、と停車して渡らせてあげた。

すると女の子は頭を下げ、足早に渡り終えると、私の車に向き直り、深々とお辞儀をした。バックミラーで見ていると、私の車が見えなくなるまで微笑みながら、ずっとこちらをみていた。

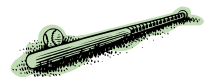
「なんて礼儀正しい子だろう」私はすがすがしい気持ちになった。この女の子の親御さんはきっとすばらしい方だろうと思う。

人に親切にしてもらっても当たり前、自分の思い通りにならないことがあると、逆に相手を責める。そんな自分勝手な人間の多い世の中で、あの女の子は、これからどう成長するのだろうか、心配にもなった。

どうか、このままきれいな心の大人になってもらいたいと願うばかりである。



俳句のご紹介



私の俳句

河合稔

バット背に 急ぐ少年 夏の朝

長静や 名残りの紅葉 舟下り

行人や ほめて得意の 君子蘭

河合様 素晴らしい俳句をありがとうございました。





こんにちは。介護に従事して早、6年目に入りました。

始めの頃は、先輩のテキパキした動きに、私はやっていけるのだろうか、不安な日々もありました。そんな時、先輩にはげまされ、利用者の方々に力をいただきながら、ここまで歩いてこれました。介護の中で、お別れした方々との辛い想いが幾度か有りました。でも、ありがたい言葉に逢いたくて、待ってくれてる笑顔に逢いたくて自転車のペダルを回します。介護に行って、介護をしていただいていた、そんな想いに感じた事、ありませんか？…

いつの間にか心身共に軽くなっていた、なんて事や帰りに自分の顔が生き生きしていた、なんて事など思いあたりませんか？…



ありがとう… ありがたい言葉には人を元気にする力が入っている様に感じます。

心がふれ合い、人々が和になる、そんな想いの中で、心からありがとう…いつも助けていただいて…これからもありがとう…

食べ合わせ・飲みあわせって？



- ☆とんかつとキャベツ…キャベツのミネラルとビタミンUが胃腸を保護し、消化吸収を助ける。
- ☆キムチとお酒…キムチのナイアシンがアルコールを分解。
- ☆生ハムとメロン…メロンのカリウムが生ハムの塩分を排出。



組み合わせると相乗効果をもたらす食品

- ☆納豆とねぎ…ビタミンB1の吸収を高める。レバーとニラも同じ。



避けたい食品の組み合わせ

- ★スイカと天ぷら・うなぎと梅干…医学的根拠はないが、脂分と水分の多いもの、脂分と酸味の強いものなので、胃腸が弱っているときにはよくない。
- ★カニと柿・ナスの漬物とざる蕎麦・豚肉とざる蕎麦…体を冷やす食べ合わせは栄養の吸収を妨げる。
- ★大根と人参・トマトときゅうり…ビタミンCが壊される。加熱したり、酢を加えればよい。

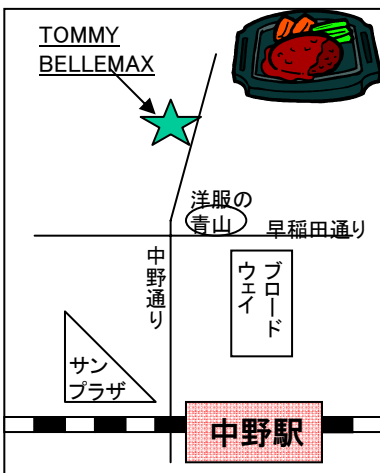


薬と一緒に摂ると影響を及ぼす食品

- ★牛乳…抗生物質、便秘薬、胃薬
- ★グレープフルーツ…高圧剤、抗アレルギー剤、睡眠導入剤
- ★セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ）…強心剤、気管支拡張剤
- ★納豆…ワーファリン（血栓を防ぐ薬）
- ★他にもカフェインの入った飲料・たばこ・アルコール類などや、魚類・高たんぱく質の食事・脂肪の多い食事なども薬の吸収を押さえたり、高めたりするので注意が必要です。



単独では身体に悪い影響のない食べ物や飲み物、また内服薬やサプリメントが、組み合わせによっては、思わぬ有害作用を起こすことがあります。薬服用の際は、必ず注意書を確認しましょう。



中野の仲間

お店紹介

東京都中野区新井2-7-12 エントピア中野1F
TEL 03-5318-5055
営業時間 朝11時から深夜オーナーが帰るまで

大人の隠れ家的ダイニングバーとして昨年7月にオープンした「TOMMY BELLEMAX」。昼間は癒しのカフェランチのお店として、夜はモノマネとカラオケのお店として、お客さまと一緒に楽しめるお店作りを目指しているそうです。

ランチは、全品天然のヒアロコラーゲン入りのスープが付いて¥800！「食べてきれいになるランチ」にひかれて入ると、アーティストのミュージックDVDの流れる店内には、美人の店員さんがいるな…と思ったら、オーナーさんでした。こんなに美しくなれるなら何度でも食べなくては…と思わせるお店です。

