

アスモ・たんぽぽ新聞

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

上記のアドレスが【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

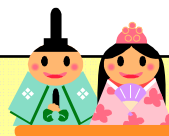
「人に喜ばれる仕事を！！」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所：在宅介護センター・アスモ

たんぽぽ介護

平成21年2月

第41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

居酒屋「てっぺん」

「能力開発の魔術師」と言われ、日本におけるイメージトレーニング研究・指導の第一人者と言われる西田文郎氏。昨年、西田氏の著「人の法則」：感謝と恩返しと少しの勇氣を拝読しました。

「あなたが感謝すべき10人の人に、感謝を伝えなさい」



師弟の間で弟子が師匠を乗り越えることは、「恩返し」になる。それは、その教えが弟子によって生かされ花開くからである。夢とは、その一人だけのもではなく、両親や家族やまわりで支えてくれる人たちの夢でもある。一流や有名にならなくても、両親が子供の人生に夢を託すことに変わりはなく、だからこそ、夢の実現は周囲への恩返しになる・・・と西田氏はいいます。そんな西田氏の門下生の一人に、自分が働く業界のトップになることが「父への恩返し」と決めている人物がいるそうです。

彼の父親は警察官で、彼が小学生の時、不幸にも殉職してしまいました。天国にいる父親に見てもらうために、少しでも天国に近い所に行かなければ・・・。

幼心にそう思った少年時代、寂しくなったり、悩んで父親に会いたくなると、屋根に上って星を仰ぎ見ていたそうです。そして寂しいときに支えてくれた母に少しでも恩返ししたいと努力を続け、社長になりました。

彼の会社名は「てっぺん」。居酒屋甲子園で有名な居酒屋グループの社長、大嶋氏です。その社名には少年時代に星を見た屋根への思いが込められているのではないのでしょうか。

儲けだけでトップになっても、おやじは喜んでくれないだろう。

おやじが世の中のために命を捧げたように、

仕事を通して世の中に役立つ、そんな人間になろう

私の父も小学生の頃、父親を亡くし苦勞をしたと聞いています。

その少年時代はきつと大嶋氏と同じ想いであったであろうと思います。そんな寂しい想いをした父ですが、前向きな考え方と感謝と勇氣を教えてくださいました。私も今、周りの役に立つ仕事がしたいと思うようになりました。私が感謝を伝えるべき10人のうちのひとは、間違いなく「おやじ」です。



作品のご紹介

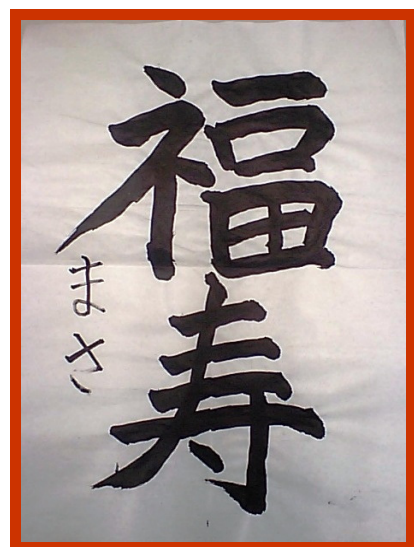
奥住まさ様

この作品は、通っているデイサービスで書かれたものです。

「奥住様は笑い声が爽やかで、その笑顔には元気をもらっています」とは、ヘルパーさんの談。

週2回のデイサービスでもその爽やかな笑い声が大人気で、笑い声を聞きたいと、皆にいつもくすぐられています。

まさに「笑う角には福きたる」ですね。





チョコレートってすごい！



活性酸素(さまざまな病気の原因となる)の働きを抑えると注目されているポリフェノール。チョコレートには赤ワインよりも多くのポリフェノールが含まれています。



1. 動脈硬化を防ぐ

カカオ・ポリフェノールには動脈の繊維にコレステロールが溜まったり、LDL-コレステロールが酸化して動脈硬化の進行を防ぐことが、ラットや人によって確かめられています。

2. がん予防に効果

がん発生の原因と考えられている変異原物質にカカオ・ポリフェノールを加えたところ、細胞DNAの突然変異が抑制されることが確かめられました。

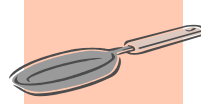
3. ストレスに打ち勝つ

身体的にストレス状態にあるラットにカカオ・ポリフェノールを与えたところ、ストレスにうまく適応することがわかりました。また、心理的ストレスに対しても抵抗力が強まることが確かめられました。



4. アレルギーやリウマチにも効果

アトピーや花粉症のマウスにカカオ・ポリフェノールを与えたところ、活性酸素の過剰な働きが著しく抑えられました。チョコレートを人に食べてもらった場合も同じ効果がみられました。



☆トッピングはアラザンやカラースプレーやチョコペンやピールなど、お好みでどうぞ。

②そのなかにナッツとコーンフレークを混ぜ、アルミカップなどにいれて冷やす。(冷やす前に好みでトッピングする。)

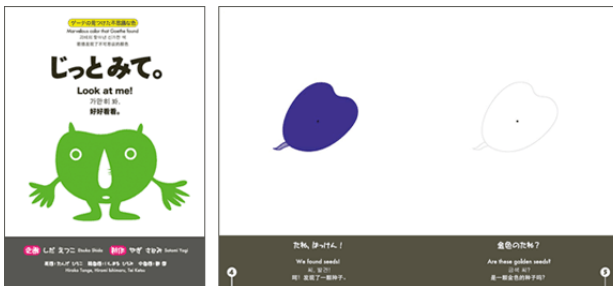
①チョコレートを約60℃の湯せんにかけて、ゴムベラで混ぜながらなめらかに溶かす。

板チョコ…2枚
お好みのナッツ…80g
100gくらい
コーンフレーク…300g
マシュマロ…適量
トッピング…適量

ロシユ
チョコレートはそのまま食べても美味しいですが、ちよつとだけ手を加えて違った味と食感を楽しんではいかががでしょうか？



えほんのご紹介



見つめることで集中力の育つ「不思議な色彩絵本」をご紹介します。

忙しい現代社会の中で、なかなか集中できない子供向けですが、大人が見ても楽しめる絵本です。ストーリーは種の成長というシンプルなものですが、色が心に及ぼす影響を考えて作成されています。

- ①左のページの絵を30秒間じっと見つめてから、
- ②右のシルエットだけのページに目を移すと
- ③さっきとは違う色が見えてきます。

実は、この不思議な目の現象(補色残像現象)を見つけたのはドイツの詩人ゲーテでした。これは、集中して見つめた色と反対の色(補色)が浮かび上がるというものです。この原理は1980年代にオーストリアの心理学者のフレイングによって心理療法として取り入れられました。

なお、この絵本の売上げの一部は、森林保護を推進する団体に充てられるそうです。お問い合わせは www.e-coler.ne.jp または TEL 045-308-6010 (しだ様)まで

