

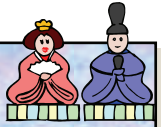
アスモ・たんぽぽ新聞

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

平成23年2月発行

第65号



〒165-0026
中野区新井1-26-4 オスカマンション2F

☎ 03-5318-4007



代表取締役 花堂浩一

日本一のタクシー運転手

ある講演者が地方に向いたときの感動的な出来事です。宿泊先のホテル前でたまたま通りかかったタクシーに乗ろうとしました。運転席から降りてきた運転手は、扉を開け「頑張ります」と一言告げると深々と頭を下げ、そして出は本場に嬉しそうです。

走行中、交差点の中で、信号が黄色に変ったのを見ると、「このまま行かせていただきます」「随分気を使いますね?」と聞くと、「一番気を使うのは、この先の左カーブです。お客様が、気がつかないように曲がって見せます」。どんな風に曲がるのか、と思っていたら、減速してただゆっくり曲がるだけでした。それでもその運転には優しさが溢れていました。

信号で止まると、運転手はメモを取り出し、何かを書いてあります。「いったい何を書いてあるんですか?」覗き込むように聞くと、「お客様とのお話の内容をメモしているんです」「どうしてですか?」「また次に、ご利用いただいた時に、今日のお話の続きができるようにしたいのです。」「偶然このタクシーに乗ったに過ぎない、この地域の人間ではないことも容易に分かるはずであろうに不思議に思ったそうです。「そこまで考えているんですか!この仕事を本当に楽しんでるんですね」名刺を差し出すと、同じように名刺とカードを手渡してくれたそうです。そのカードには一ヶ月の出勤日が丁寧に色分けされ、一番下には携帯電話の番号、そして裏返すと「出勤日に関係なく、出勤します」「この裏に書かれていることは、冗談ですか?」「いえ本当です」「それにしても手が込んでいますね」「とにかく一度乗ったお客様にはどうして私のことを覚えていただきたいので、毎日工夫しています」「一つ一つの行動が想像を超えるものばかりだったそうです。「運転手さんの仕事って、とても創造的な仕事なんですね」「そうですね。この仕事のことを、人を目的地に運ぶだけのルーティンワークという人もいますが、私は毎日、新しい発見ができるとても創造的な仕事だと思っています。この業界も古い体質が残っています。だからこそチャンスだと思っていますのです。」



お客様の立場になって考えれば、いくらでも新しいことが思いつくんです。「とここで・・・なぜ、そこまで考えるんですか?」その時、運転手さんは決意に溢れた声で、次のように言いました。「この会社を、日本一にしたいんです!」その時、全身が凍りつくような衝撃を受けたそうです。「そのために、まず私が日本一の運転手になります。そして私がやっていることを他の社員に伝えて、日本一のタクシー会社をつくるんです。それが私の夢なんです。」



講演会場である工場の正門で車を降り、少し歩いたところで振り返ると、運転手さんは止めた車の横に立って、笑顔のまま見送っていたそうです。興奮のあまり、講演会ではまず、この運転手さんの話からはじめると、会場からこの運転手さんには非会いたいということになり、工場からの帰りも先ほどの運転手に送ってもらうことになりました。

正門には、運転手さんが来るのを楽しみにしている人たちが集まり、車が見えると歓声と拍手が沸き起こったのです。

このお話は、若い起業家のカリスマ的存在である福島正伸氏の著書「どんな仕事も楽しくなる3つの物語」で紹介されていた福島氏の実体験に基づくお話です。福島氏は講演会などでも、常に輝いて仕事をしている人は、仕事の内容ではなく、仕事に対する考え方に共通項がある。この世に生まれない仕事は存在せず、仕事をつまらなくする考え方があただけなのだ・・・話されています。



私は、人と接することが好きで、それがこの仕事を選択した大きな理由の一つになっています。好きなことをやると楽しくなる。楽しく仕事をするとうltraアルファのちよつとした気配りができる。すると、さらに良い仕事が巡ってくる、と、考えているからです。だから私は、時々、スタッフに「その仕事はどのような気持ちでやっているのか?」と聞いてみます。忙しい日々の業務に追われて、こなさなければならぬ仕事だったり、公の制度を利用したサービスの仕事には色々な制約があったりもします。でも、つまらない、できないと思ったとき、原点に戻ってみることも必要なのではないのでしょうか。

本のご紹介



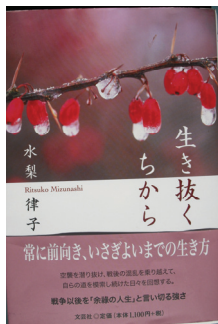
著者の 水梨律子 様はたんぽぽ
介護のご利用者様です。
青森の三戸のご出身で、現在は
中野区新井にお住まい。
明るくさっぱりとしたご性格で、
とても前向きな方です。

工場保健婦の日記 文芸社刊



ハンセン病に罹患
した親から隔離
されて、ひっそり
と暮らしてきた
子供達との交流
を描いた一冊

生き抜く力 文芸社刊



空襲を潜り抜け、
以後を余祿の人生
と言い切り、働く
人の健康支援に携
わった産業看護の
経験を扱った短編
集

水梨様は保健婦・看護師としての
貴重な体験を通して得たものを役
立ててほしいと、本を出版されま
した。ぜひお読みください。

ケイ先生の

ここから健康になりましょう♪

「足のむくみの予防法」

2月に入り多少寒さも落ち着いてきたようですね。この季節、(先月お話した)関節痛などの他に、
意外と多いのが「むくみ」に関するお悩みです。

むくみとは「身体の水分が余分に溜まってしまった状態」です。
むくみを引き起こす三大原因は「運動不足」「ミネラル不足」「冷え」です。

余分な水分は、普段心臓のポンプ機能により循環しているのですが、なんらかの原因
により心臓のポンプ機能だけでは補えなくなってしまうのです。特に足には重力の関係で
余計な水分が溜まりやすく、心臓のポンプだけで引き上げるのは一苦勞です。補助として足の細かな筋肉による筋
ポンプが活躍しているのですが...これが運動不足により低下するとむくみに繋がってしまいます。

適度な運動習慣をつけましょう。足の筋ポンプを鍛えるためにも歩いたり、ストレッチをするのが効果的です。

むくみ予防に必要な栄養分は、ミネラル(カリウム・マグネシウム)とビタミンB系です。

ミネラル・ビタミンを普段の食事から摂取しましょう。ジャガイモ、豆類、雑穀米や玄米なども良いでしょう。

身体の中ではナトリウムとカリウムが体内の水分に関与するポンプ機能を作っています。
カリウムが足りないとポンプを作れないのでむくみやすくなってしまいます。
(ただし、塩分(ナトリウム)の摂り過ぎは腎臓に負担を掛け、むくみを助長してしまうのですが...)
マグネシウムには利尿作用、ビタミンBは利尿作用や血流改善などに役立ちます。

現代人はストレスによってミネラル不足の人が多くと言われています。
ストレスもむくみの原因の一つと言えるかもしれませんね。

むくみが長い間続き、脂肪組織と結合してしまうと「セルライト」になりますが、こうなると中々取れません。

セルライトにも通常のむくみにも有効なのは、とにかく冷やさない事です。膝から下を暖めましょう。足湯などが効果
的です。普段からシャワーだけでなく、湯船に入るのも有効です。マッサージも効果的です。湯船でゆっくり揉み解
きましょう。あまり強くやり過ぎると逆効果になってしまうので、気をつけてください。

※ただし、一言でむくみといっても原因は多種多様です。
あまりにも急激にむくんだ場合や、全身に出ているむくみの場合は、
一度専門の医師を受診しましょう。心臓や腎臓に疾患があるケース
もあるので、自己診断はおやめください。

ここから鍼灸整骨院では、
むくみを退治したスッキリ足作りを応援しております♪

お気軽にご相談ください。



ここから鍼灸整骨院
中野区大和町1-65-4 増田ビル1F
<http://www.cocokara.clinic.net/>
TEL&FAX 03-5364-9090



アスモ・たんぽぽ新聞第65号



発行所 在宅介護センター・アスモ