

アスモ新聞

2006年5月1日(月)

「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9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

『夢をあきらめるな』

商工会議所の若手経営者の集まり「中野21の会」というところに所属し、そこで親しくさせて頂いているマツプジャパン(株)の溝口社長さんを通じて、ドラゴンゲートというプロレス団体を知り、定期的に後楽園ホールに観戦に行っています。子供の頃からプロレスが大好きだった私は、ジャイアント馬場、アントニオ猪木のテレビ中継を毎週食入るように見て、プロレスラーになりたいと思った時期もありましたが、いつか体が大きくならず、いとも簡単にその夢を諦めてしまいました。ドラゴンゲートの試合を初めて観戦することになりましたが、知っているレスラーが一人もいなかったため、正直、観戦前はさほど期待感を持っていませんでした。しかし試合観戦が進むにつれ、選手の試合に対する姿勢(限界にチャレンジ、ファンを大切にすると心と真摯な態度。笑いあり、ダンスあり、涙ありと想像以上のエンターティナーを見せられました。「マグナムTOKYO」と言うメジャーな選手(彼は中野の高校を出ています)を筆頭に、選手達は身長が160cmから180cm。プロレスラーとしては決して大きくない体で、一生懸命試合をし、試合後はマイクを握り「一介の人間が、プロレスが大好きで、プロレスに焦がれ、夢をあきらめずに抱持からスタートしてこられました。……」。後に溝口さんに、このドラゴンゲートは「夢をあきらめるな」というのを最大のテーマ(理念)にしていると聞き、すごく心を動かされました。今、最も成功しているプロレス団体、ドラゴンゲートは、実は当初メジャーな団体にテスト入団を果たせなかった(体が小さいため)選手も多く、夢をあきらめず、今日までプロレスを続けてきた若者集団だったので。このことを通じ、理念を掲げ、それを伝えていくことの大切さを教えていただきました。先日、「中野桜まつり」にも溝口さんの働きかけにより、中野ライオンズクラブ主催の「薬物乱用防止キャンペーン」にドラゴンゲートの選手を招き、中野団町公園で試合を行い、多くの若者の前で「薬物の怖さ」を訴えると同時に、「夢をあきらめるな」ということを一生懸命訴える選手たちの姿に、中野で仕事をすることを感謝の想いで一杯になりました。……来年の「桜まつり」にもイベントができるよう最大の応援をしていきたいと思っています。

今月の料理

『若竹煮』

材料(4人分)

- 茹で筍.....500g
- 新わかめ.....100~200g
- うす口醤油.....大さじ1
- 塩.....小さじ1弱
- みりん.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ2
- だし 昆布.....10cm
- かつお節.....35g
- 水.....5カップ
- 木の芽.....少々



1. たけのこは穂先の方は縦に4~6つに切る。中間部は1.5cm厚さの輪切り、または、半月に切る。
 2. 生わかめは水で揉み洗い、熱湯にさっとぐらせ、一口大に切る。
 3. 鍋にだしと調味料を入れて火にかけ、煮立ったら酒を加え、たけのこを入れ、コトコトと20分ほど煮る。
 4. 3にわかめを加え2~3分ほど煮て出来上がり。
- 煮すぎるとわかめがドロドロになってしまいます。ですが、ドロドロのわかめの若竹煮がお好みの家庭もありますよ。



詩のご紹介



あじさいの花

あじさいの花は入梅の

ころに咲きます

ピンクやむらさきが

あざやかです

葉の上にかたつむり

も見かけます

雨にぬれている花は

丸い手鞠みたい

雨があがると葉には

玉のようなつやがひろがります

武藤真由美 様

真由美様、素敵なお詩を有難うございました



シリーズ 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。その中でのごくことを「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「具体的に取組んだこと」がまとめてあります。

『桜の咲く季節』

事業所開設間もない、平成12年、在宅介護支援センターの依頼で、お付き合いさせていただくことになったNさんは、十年以上前に奥さんと他界した後は、お一人で生活しておられましたが、遠方にお住まいの息子さんご夫婦が、日常生活面を心配され(当時、あまり元気がなく布団に入ってテレビを見ていることが多く)、ヘルパーを依頼されたようです。ヘルパーは、女性・男性を問わないということで、数名の女性ヘルパーと私を含め2名の男性で交替でお伺いしておりました。大手企業の役員をされていたそうで、ヘルパーに対する受入れも非常に良好で、温かな方でした。御家族からは、栄養のある食事を作って食べさせて欲しいとの御要望があり、毎回3品から4品位の1日分の食事を用意しておりましたが、翌日訪問すると、冷蔵庫に手付かずで、残っていることがほとんどで、ケアマネジャー・御家族・担当責任者でケース会議を開き、私も御本人が食べたいものが今、体が欲している食事じゃないかと提案させていただき、御本人の好きなそーめんを何日もお作りしたこともありました。そして徐々に元気になり、お寿司が食べたい、カレーが食べたいと栄養のあるものを希望されるようになり、元気にデイサービスに行くまで回復されました。……

ある日、「もうすぐ桜の開花ですね。気候が良くなったら花見に行きませんか」とお誘いすると、「僕は桜の咲く季節は嫌いなんだ!」……北海道で幼少期を過され、御両親は兼業で漁師をされており、桜の咲く季節になると大好きなお母さんと離れ離れになり、寂しい思いをしたそうです。その話をされるとときいつもNさんの目には、涙が光ってました。(花堂)

アスモ掲示板

- ★そろそろ梅雨に入りますので、体調を崩さないように気を付けましょう。
- ★引き続き皆様の作品を募集しています。よろしくお願い致します。

今月のコラム

免疫力を高めよう!

同じような環境にいても、風邪をひきやすい人とひきにくい人、また、ひいても軽くすむ人と症状が重くなる人がいます。この明暗を分けるのが免疫力。

♡免疫力を高める5つの方法

① 笑う
笑うとNK細胞(免疫細胞)の働きが活発になり、免疫力がアップします。

② バランスのとれた栄養

特に抗酸化力のあるビタミンCをはじめ、ビタミンB群は免疫力を高めます。また、大根、キャベツ、玉ねぎなどの白い野菜は、多くの免疫細胞を活性化させます。

③ 十分な睡眠

夜は免疫を高めるリンパ球が増える時です。たとえ眠れなくても、身体を横にして休めているだけで免疫力は高まると言われています。

④ ストレスをためない

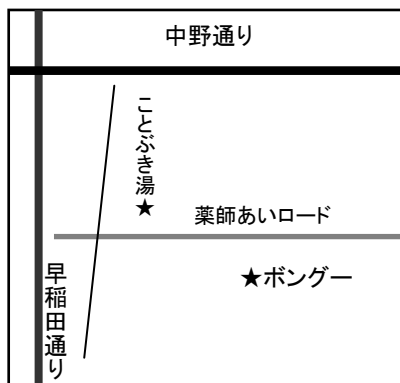
ストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力を低下させます。

⑤ 適度な運動

軽めの有酸素運動はNK細胞を活性化させ、免疫力を高めます。

中野の仲間

お店紹介



中野の新井薬師ロードにある、手作りのパン屋さん。地元の人たちには大変好評です。最初にボンゲーさんを知ったのは、友人にプレゼントされて、可愛い箱を開けて、ビックリ! アスモの勉強会でもミニパンセットをヘルパーさんにお配りしたところ、これまた、大好評でした。小さいながら作りはしっかりとした菓子パンと惣菜パン。欲張りな私は、いろんな味を一度に楽しめて嬉しいです。社内のパーティでもサンドウィッチが好評でした。地元これだけの美味しい手作りパン屋さんがあるのは本当に幸せですね。お値段が安いのも子供達がおぞかいで購入できるようにとのオーナーの気持ちが込められています。お土産にさしあげてもGOOD!他にも美味しいパンは沢山ありますので是非、お勧めなお店です。(*^。^*)

かわいい♡



☆スイートベビー 315円

中野区新井1-21-6
薬師あいロード内
営業時間 7時~22時
定休日 9日・19日・29日
日曜日
*ミニパンセットの焼き上がりは 10時頃