

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。

平成23年10月発行

第73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

「日本一のパパ」

あるラーメン店の経営者、Aさんは厨房の下働きという下積みを経て念願の夢であったお店を持つことができました。目新しさもあって、一時それなりの人気店となり、その勢いで二店舗目、三店舗目をオープンさせました。



ところがその後、売上はいつこうに伸びず、お客も次第に減少していききました。毎日、朝早くから仕込み、昼休みも返上で、スタツフが帰った後も深夜まで一人で片づけ……。それにも拘わらず、毎月一五〇万円前後の赤字を出し続けるほど悪化してしまいました。

駅前でチラシや割引券を配ったり、知人宅にポスターを貼らせたりもしたり、出来ることを見つけて少しでも売上を伸ばす努力をしましたが、一向に状況は改善する気配はありませんでした。次第に顔からは笑顔が消え、いつも眉間にしわを寄せていました。すっかり自信をなくし、正気もなくなっていました。Aさんが帰宅すると、奥さんと幼い子供が寝ています。その横で静かに着替えていると、目を覚ました奥さんが「今日も遅くまでお疲れ様・・・」そんなとき、Aさんは何と返事をしていいかわからず、いつも力のない返事になってしまいます。「妻に心の内を話したところで、どうにもならない。自分一人で解決するしかない。」

「もちろん奥さんもご主人の苦しい状況はうすうす感じていますが、“お疲れ様”という以外、伝える言葉がなく何もできない歯がゆさに苦しんでいたのです。そんなある日、いつものように明け方に自宅に帰ると寝ている奥さんの横で、子供が起きていました。何気なくそっと抱き上げ、あやそうとすると、やっと片言で話しはじめたばかりの子供が、自分に何かを伝えようとしています。「・・・ぱぱ」何を言っているのか、はじめは良く分かりませんでした。「ん？」「んち・・・ぱぱ」それでも、子どもは同じ言葉を何度も言っているようです。「な～に？・・・」「・・・いおんちの・・・ぱぱ」

Aさんの顔をじっと見て、必死に何かを伝えようとしています。「何の、ぱぱ？」そして、とうとう、子どもの言葉をはつきりと聞き取ることができたのです。



「にほんいちのぱぱ」思わず、Aさんの目に涙が溢れました。子どもを抱きながら、ただ泣きました。「子どもの言葉に素直に「そうだよ」とうなずけない自分が・・・本当に悔しい。日本一どころか、明日たべていけるかどうかわからない。この子はそれでも自分のことを、日本一と思っている・・・」“子どもの言葉に、胸を張って「そうだよ！」と答えたい”

そしてAさんが一念発起したのは言うまでもありません。仕事に取組む姿勢は、今まで以上に行動という形に現れました。毎日、毎日、研究し、新しいメニューを考え新しい料理を作ることになりました。

実はこの話には裏があります。奥さんの目に見えない支援があったのです。仕事の面では直接何も手伝うことのできない奥さんは、心の中でいつも彼を励まし続けていました。帰りの遅い父親がいない家の中で、毎日子どもに語りかけていたのです。「あなたのパパは、日本一のパパよ」



「仕事は夢と感動であふれる5つの物語」福島正伸著の中で紹介されたお話です。私はこのお話で大切なことがいくつかあるように感じています。Aさんの仕事に対する取組みが状況を変えたことは言うまでもありません。しかしより重要なことは、Aさんが取組を変える直接のきっかけとなったのは、子どもの言葉であり、さらに子どもがその言葉を発するに至った陰には、奥さんのAさんに対する愛情や想い、信頼というものがあったのだと思います。それを言葉として子どもさんに聞かせていたということではないでしょうか？ 当社にも五日市氏の日めくりカレンダーがありますが、そこにもイスラエルのおばさんからの手紙の内容としてこのように書かれています。

「心の持ち方って大事よ。だけど、もっと大事なのね、言葉の使い方なの。どんなことを口に出すかで、

あなたの目の前の状況が変わってくるし、

あなたのお話は、奥さんの発した言葉がご主人の窮地を救ったのだと思います。私たちの仕事には、やさしさや心が大切だとよく言われますが、今一度言葉のあり方を振り返ることがより大切なのではないでしょうか？



たかゆ先生の

ここから健康になりましょう♪



10月になり、一気に朝晩の気温が低下しましたね。
風邪などひかないように注意してください。
今月は「冷え性」についてお話したいと思います。
冷え性とは「手足や腰、下半身などがいつも冷たい症状、またはその体質」のことをいいます。

体の他の部分は冷えていないのに、ある特定の部分だけが冷たさを感じるというの、冷え性の症状です。
自覚症状としては、お風呂で温まっても手足がすぐに冷えてしまう、布団に入っても手足が冷えて眠れない、暑い夏でも足が冷えている、などがあげられます。

「冷え性は体質だから」と諦めている人もいますが、日常生活や食生活などの、冷えの原因を作っている習慣を改めることで、改善できます。



では原因とはどういったものなのでしょう？

一番多いのは自律神経の乱れから起こります。自律神経には、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は「活動する神経」、副交感神経は「休息する神経」です。交感神経の緊張で血管の「収縮」が起こり、副交感神経の緊張で血管を「拡張」させる、という真逆の働きをします。自律神経がバランスよく機能していると、気温に応じて体温調節がうまく行なわれるのですが、バランスが崩れてしまうと、血管を収縮させたり拡張させたりするコントロールがうまく行なえず、血行不良の状態になるのです。すると、体のすみずみまで温かい血液が届きにくくなり、手先や足の冷えが起こります。

他に冷えの原因として、薄着、締め付けのある下着・衣服、水分・栄養の摂り過ぎ、ストレス、偏った食生活、タバコなどがあります。冷え性は女性に多く見られますが、これは生理のため血液の量が一時的に減り、赤血球で運ばれる酸素の量が減少するため、食べ物が分解されにくくなり、体のエネルギー源が不足し、冷えやすくなるからです。



ではどのように対策していったら良いのでしょうか？

まず食事ですが、体を温める食品を摂るようにしましょう。体を温める食品とは、寒い季節に獲れる食品（小松菜、白ねぎ、芋類）、北国で獲れる食品、根菜（大根、にんじん、ごぼうなど）や豆類（ピーナッツ、納豆、ゴマ、小豆）、魚類（アジ、いわし、サンマ、サバ、ブリ）、にんにくや生姜、唐辛子などです。

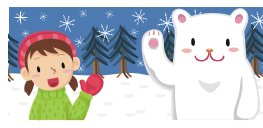


逆に体を冷やす食品とは温かい季節に獲れる食品や、南国で獲れる食品です。例えばトマトやきゅうり、ナスといった夏野菜や、南国のフルーツ（マンゴー、パイナップル）などが挙げられるでしょう。トマトやナスなどは生で食べると体を冷やす食品ですが、加熱調理して食べると冷えを防ぎます。あとは冷たい飲み物も体を冷やすので避けたほうがいいですね。

次に、自律神経の乱れを改善する方法ですが、適度な運動を取り入れた規則正しい生活をするのが良いでしょう。自律神経の乱れは、ストレスや睡眠不足などの日常生活の乱れから起こってきます。上手にストレスを発散させ、十分な睡眠時間を取ることが大事です。

半身浴も効果的です。38度～40度のお湯で20～30分かけてじっくり下半身を中心に温めます。38度～40度の半身浴は、副交感神経を優位にし、体のすみずみまで血流を促すことができます。ぬるめのお湯も、じっくりつかると体の芯からポカポカしてきます。上半身が寒く感じる場合は、乾いたタオル等をかけて保温してください。

「冷えは万病のもと」とも言われています。食生活や生活リズムを改善して、体も心もポカポカにし冬を迎えましょう。



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

「アスモグループの社長とゆかいなスタッフ(仲間)たち」

アスモグループとは、人間大好き、特にお年よりが大好きな社長が明るくゆかいなスタッフを集めてできました。



みなさんご存知とは思いますが居宅支援(ケアプラン)と福祉用具がアスモ。訪問介護が、たんぼぼ介護。

シニアハウスコムが施設紹介のお手伝いをしています。たんぼぼ介護には可愛くて優しい所長の村岡、以外に天然なんです。

介護事務の南は、いつも周りに気配りする優しい女性。副所長の橋本はシッカリお姉さんタイプですが頼りになる素敵な女性。

男性の盛田、石井も口数は少ないけど頼りになるんです。シニアハウスコムの小川は誠実そのもの、そしてすごく面白く場を

なごませてくれます。佐藤公亮は元気モリモリでモノマネ上手。彼の存在は大きいです。アスモの金子は何でもチャレンジ

する素敵な紳士。浅津は人の事ばかり考える優しく頼りになる人気者。厚地はチャームイングはもちろん、何でも万能で努力を

おしりません、厚地なしでは私は仕事はできません！最期に私、佐藤はマイペースですが、素敵な社長とスタッフの中で幸せ

に過ごしていますので全く癒せません。皆さん、どうかアスモグループのスタッフをこれからも宜しくお願いします。



アスモ・たんぼぼ新聞第73号



発行所 在宅介護センター・アスモ