

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。

平成23年11月発行

第74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

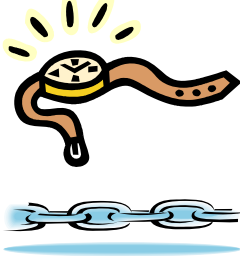
「賢者の贈り物」
早いもので、今年もまもなくクリスマスシーズンになります。大切な人へのクリスマスプレゼントを何にしようかと思っているかたもいるのではないのでしょうか？

ご存知の方もいるかとは思いますが、オー・ヘンリーの短編小説「賢者の贈り物」は、本当に価値ある贈り物というテーマにぴったりのお話です。物語は、貧しい生活を送る夫婦の物語。

明日はとうとうクリスマス。妻のデラはつづやきます。「たった1ドル87セント」これは彼女が毎日必死にためたお金の全部。これじゃ夫のジムに、値打ちのあるものを買ってあげたくてもどうしようもない。でも彼女には宝物が一つだけありました。それはシバの女王でさえ羨むであろうという長く美しい栗色の髪。
「そうだわ、この髪を売ろう。」髪は、20ドルになりました。これで21ドル87セントあります。

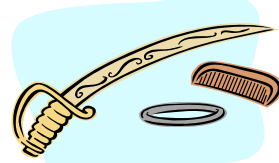
一方ジムにも大切にしている祖父、父から譲り受けた宝物の金時計がありました。でも革紐がぼろぼろになっていました。「あの金時計に合う上品なチェーンがいいわ。」デラは全ての店を見て回り、ジムのためにプラチナチェーンを購入したのでした。

帰ってきた夫のジムはデラの髪を見てたいそう驚いて力を落とします。そしてそれはデラが想像していなかつたとても謎めいた表情でした。



「あなた、私の髪がなくなったら私への愛情もなくなっちゃうの？」ようやく口を開くことができたジムはこう言います。「見損なっちゃ困るよ。そんなことで愛想をつかす僕じゃないさ。ただ・・・この包みを開ければわかるよ。」

渡された包みの紐を解き、やがて泣き出すデラ。そこには、かつて彼女が憧れていた横髪用とうしろまげ用のくしのセットが並んでいました。無くなってしまったあの髪にとてもよく似合う色の・・・ひと泣きして気を取り直したデラは言います。「私の髪はすぐに伸びるのよ、それより私あなたの時計のチェーンを買ったの。さあ付けてあげるから出してみて。」うなずく代わりにソファにどっと座り込むジム。



「プレゼントは片付けようよ。お互い、今すぐ使うにはもったいなさすぎるよ。実は、くしを買うお金を作るために時計を売っちゃったんだよ。」
「さあ、夕食にしよう。肉を温めておくれ。」

ジムとデラ、お互いがプレゼントしたものは、何の役にも立たないものになってしまいました。そこには、深い愛情があり、貧しくとも幸せな夫婦の姿があったのです。幸せは相手を思いやる心。そこにあるのだと考えると、プレゼントするという行為以上に、選ぶ過程における気持ち、相手に喜びや幸せを運ぶのではないのでしょうか？



シニアハウスコム Senior House com 0120-5318-77



こんにちは。第72号でご紹介頂きました、新入社員の 佐藤 公亮 です。
~~~~よろしくお願ひします♪^o^♪~~~~

今月号から皆様に、様々な情報をお伝えしていくことになりました。  
今回は【シニアハウスコム】のご紹介をさせていただきます。

【シニアハウスコム】は、お住まいに関するお悩みを持つ方々のご相談窓口です。

**自宅での生活に不安がある、施設の探し方がわからない、急を要する退院後の生活**など、困っている方々が安心して施設を探せるように、お手伝いや情報提供を行っています。

また、インターネット上で「**有料老人ホーム・高齢者向け住宅**」のご紹介もしております。

### ＜最新ニュース＞

2011年12月中旬より、中野ケーブルテレビで【シニアハウスコム】の**テレビCM**が放送されることが決定しました!! 現在、一生懸命撮影中ですので、お楽しみに~☆☆☆



集古世界の眼

橋本貫志 著

里文出版

古美術品とそれにとまづわる

エピソードが載せられ、

古美術を知らなくても

楽しめる本です。

橋本様の美術品を見極め

る目、本物を求める

バイタリテイが本場に

素晴らしいと感じます。

橋本様は1924年生まれ。

東京美術学校（東京藝術大学）卒業。

実業家として活躍するかたわら古美術を

蒐集されました。

また、紀元前から現代までの指輪を蒐集

した「橋本貫志コレクション」は雑誌で

も取り上げられました。指輪には、伝統

と習慣、人類の美意識と感性が凝縮され

ていると語ります。多くの日本人にその

素晴らしさを伝えるために、

国に寄贈されたそうです。



婦人画報 (2011年5月号) に掲載



たかゆ先生の

ここから健康になりましょう♪

11月に入り、段々と朝晩の冷え込みがきつくなってきましたね。風邪などひいていませんか？



今月は「肩こり」についてお話ししましょう。

肩や首が重い、痛い、ひどい場合は頭痛やめまい、吐き気などの症状を起こす「肩こり」。驚くことに、日本人の約7割が肩こりに悩まされています。そのせいか「肩こり」という言葉はよく耳にしたり、口にしたりすると思います。では、どうして肩こりが起こるかご存知でしょうか？

肩こりは、主に血行不良が原因で起こります。血流が少なくなると、肩や首周辺の筋肉に栄養や酸素が行き渡らず、筋肉の活動が低下します。血流が少なくなると、乳酸などの疲労物質が筋肉に蓄積され、筋肉が固まり、血管を圧迫してますます血流が少なくなる。このように血行を悪くする悪循環が起こります。肩こりを放っておくと慢性化してしまい、症状がさらに重くなるだけでなく、首の筋肉の血流低下により脳梗塞やクモ膜下出血などの病気を引き起こす可能性もありますので、放ったらかしにはしないようにしましょう。

では、どのような原因で血行不良が起こるのでしょうか？

原因の1つ目は「姿勢」です。デスクワーク、特にパソコン作業をしているときなど、長時間一定の姿勢で手先だけ動かしていると、肩や首の筋肉が緊張したままになります。また、猫背などの悪い姿勢は、重たい頭を不自然な姿勢で支えることとなり、肩や首に大きな負担がかかることとなります。

2つ目は「内蔵疾患」です。内蔵にトラブルがあると、全身の血行不良を引き起こすことがあります。冷え性の方も全身の血行不良が考えられますので注意が必要です。

3つ目は「ストレス」です。ストレスと関係してくるのが自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、勉強や仕事で脳をフル回転させていると、交感神経の働きが優位になり筋肉が緊張し、血管を収縮させるため血行が悪くなります。

では、これらを解消するにはどのようにしたらいいのでしょうか？

肩や首、背中を温めたり、ストレッチやマッサージ、運動をするなどして血行を良くしましょう。温める方法としては、蒸しタオルやカイロ、ホットパック、入浴などが良いでしょう。

「肩こり」を理解して予防・改善に努めましょう。その他わからないことがありましたらお気軽にご相談ください。



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・たんぽぽ新聞第74号



発行所 在宅介護センター・アスモ