

アスモグループ新聞

アスモグループ新聞はアスモグループのホームページ
asumo-kaigo.jp からご覧になれます。
【中野区 介護 アスモ】で検索してください。

令和7年10月 第241号

※「アスモ・たんぼぼ新聞」は令和7年4月より「アスモグループ新聞」に名称を変更いたしました。



代表取締役 花堂浩一

惰性に流されず、今こそ“自立した野鴨”であれ ～行徳哲男氏「野鴨の哲学」に学ぶ、私たちの働き方～

いつも「アスモ新聞」をご覧いただきありがとうございます。

この新聞は、中野という小さな地域で、ひとり一人との出会いを大切にしながら積み重ねてきた“歩み”の記録です。

ご利用者様、ご家族様、そして介護の現場で働く皆さんに、少しでも心が温まる時間をお届けしたい—その想いで26年間続けてきました。

しかし、続けることは簡単ではありません。どんなに情熱を持って始めた仕事も、年月を重ねるうちに「慣れ」や「惰性」が生まれ、いつの間にか“守り”に入ってしまうことがあります。

そんな今こそ、私自身が尊敬する行徳哲男氏の「野鴨の哲学」に耳を傾けたいと思います。

■「野鴨の哲学」とは

デンマークの美しい湖に、毎年一万キロを翔び続けて渡ってくる野生の鴨たちがいました。ある年、湖畔に住む一人の老人が鴨たちに餌を与え始めます。鴨たちはその優しさと快適さに慣れ、やがて飛び立たなくなりました。「危険を冒してまで旅をする必要はない。ここで十分だ」と。

しかし、老人が亡くなり餌が途絶えると、鴨たちは飛び立とうとしますが、すでに長い距離を飛ぶ力を失っており、雪解けの激流に飲み込まれてしまいました。

この寓話をもとに、哲学者キルケゴールは「人間もまた、安定に甘え、努力する力を失う危険がある」と警鐘を鳴らしました。これが「野鴨の哲学」です。

■ 現代社会への警鐘

今の日本社会にも、同じ空気が流れていないでしょうか。「誰かがやってくれる」「会社が守ってくれる」「何とかなるだろう」—そんな“ぬるま湯”の中で、挑戦する意欲や考える力を失ってはいませんか。

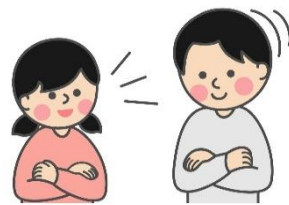
仕事の現場でも同じではないでしょうか。「シフトだから仕方なく働く」「上司が決めた通りに動く」「待遇が悪いのは会社のせい」—そんな気持ちが少しでも芽生えたとき、私たちはすでに“飼いなされた鴨”になりつつあります。

介護という仕事は“人と人の心”で成り立っています。マニュアルや指示だけではできません。目の前の方を思いやり、今この瞬間に「自分は何ができるか」を考え続けることが、私たちの使命なのです。

■ 「考える力」と「行動する力」を持つチームへ

アスモでは、スタッフが自ら考え、判断し、行動することを大切にしています。

問題が起こったときに「誰かがやってくれるだろう」と他人任せにするのではなく、それぞれが持てる知恵を出し合い、助け合って解決する。それが、アスモの「ホスピタリティの精神」そのものです。



どんなに環境が変わっても、心まで他人任せにはできません。

一人ひとりが主体的に動ける職場こそ、利用者様にとって本当に安心できる場所になるのです。

■ 終わりに ～野鴨であり続けよう～

もし私たちが“野生の鴨”であり続けることができれば、どんな嵐や激流が来ても飛び立つことができます。それは、誰かに頼るのではなく、自分の意志で羽ばたくということ。

社会が受け身に傾く今だからこそ、私たちは「自ら翔ぶ」力を持ち続けたい。アスモという翼は、皆さん一人ひとりの想いでできています。

どうか、自分の中の翼を信じてください。今日も、明日も、共に翔びましょう。

飛翔

Society 5.0
for
SDGs



2020年よりスタート致しましたSDGs(持続可能な開発目標)活動は、弊社の一ヶ月間のサービス量に応じて寄付活動や社会活動の原資に充てる予定になっております。

2025年8月の活動実績=9,130Pとなり、これまでの累計数は、1,108,275Pとなりましたので報告させていただきます。また、具体的な活動内容の詳細につきましては、引き続きアスモグループ新聞にてお伝えさせていただきます。



旬の食材 ～栄養素と選び方～



残暑も落ち着き、ようやく秋らしくなってくる10月には、サツマイモやサバなど多くの野菜や海鮮、果物が旬の時期を迎えます。

10月が旬の食材の栄養素や新鮮度の見分け方を、今回はご紹介していきます。

<サツマイモ>



秋が旬の野菜と言えばサツマイモです。

サツマイモは**ビタミンB、C、カロテン、食物繊維が豊富**で、お通じの改善が期待できます。

購入の際は端にの切り口から蜜が出ているものはより糖度が高く、**皮にツヤがあって傷がないもの、皮の色が鮮やかで均一なもの**、また、スーパーなどで直接手に取って選べる場合は、**ずっしりとした重さのあるもの**を選ぶと良いでしょう。

なお、**サツマイモは寒さに弱く**、気温が5℃以下になると低温障害で黒く変色してしまいます。そのため、基本的には**夏以外は常温保存しておくのがおススメ**です。



<ニンジン>

ニンジンは一年中購入出来ますが、旬は秋から冬にかけてで、**8～10月のニンジン**は秋ニンジン、**11月～3月のニンジン**は冬ニンジンと呼ばれています。

特に秋から冬にかけてのニンジンは身が引き締まっていて、**加熱すると甘味が強くなるため、シチューや煮物などの煮込み料理**に使うのがおススメの調理法です。

ニンジンは体内で**ビタミンAに変化するカロテンが豊富**に含まれ、髪の毛や皮膚の細胞を活性化するため、美容効果があります。

芯の部分が**大きすぎず中央にあるもの、逆三角形で細長く、色味が濃く鮮やかなオレンジのもの**を選ぶようにすると良いでしょう。



<サバ>



サバはマサバ、ゴマサバ、大西洋サバの三種類があり、**10～12月に旬を迎えるのはマサバ**です。秋から冬にかけて脂がのり、「寒サバ」として非常に美味しくなります。

サバには**脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPA、骨の健康を作るビタミンD**などの栄養素が多く含まれています。

また、**高たんぱく目つ低糖質**なため、満足感がありつつ太りにくいのも魅力。

含まれる脂質は、**良質の不飽和脂肪酸**が中心のため、美容にもいいとされています。

新鮮なサバの選び方は、**エラが鮮やかな赤色で背中ガラがはっきりしているもの**。切り身で買う場合は身割れしておらず、**皮にハリがあるもの**が良いでしょう。

<カキ>



カキは10月から収穫が始まるため、**10月の半ば辺りから旬**とされています。

日本には「**カキが赤くなると医者が青くなる**」ということわざもあり、それほどまでカキは古くから栄養豊富で健康に良いとされていたようです。

カキに含まれる栄養素は**美肌効果や抗酸化効果のあるビタミンCやA**、更に渋みの元である**タンニン**には**血液をサラサラにしたり、二日酔いにも効く**とされています。

これほどまでに栄養満点のカキ、選ぶ時は**全体的にオレンジ色で、ヘタは乾燥や変色しておらず、見た目以上にずっしりと重さのあるもの**を選ぶようにしましょう。



相談員：小川の相談事例をご紹介します。

■『こんな時も頼れる』家族の不安を解消した施設入居サポート



- ・ご入居者：86歳（女性）
- ・お住い：東京都杉並区 独り暮らし
- ・介護度：要介護1
- ・入居先：東京都杉並区
介護付き有料老人ホーム

【経緯】

ご主人を亡くされ一人暮らしとなった頃から認知症の症状が見られ、足腰も弱く転倒が増えていました。

娘さんは施設入居を勧めながら様子を見ていましたが、外出時にも転倒するようになり、ケアマネジャーの紹介でシニアハウスコムにご相談くださいました。

ご本人様は入居に前向きな日もあれば拒まれる日もあり、娘様も迷っていらっしやいました。

そこで私たちは、説得の難しさを丁寧にお伝えし、主治医やケアマネジャーと連携しながら入居準備を進めました。

入居当日は娘様のご依頼で同行し、手続きや荷物搬入もサポート。こうしてご本人様は安心してご入居いただくことができ、娘様からも「こんな時も頼れる」と感謝のお言葉を頂戴しました。

【感想】

ご高齢の方や認知症のある方は、ご自身から入居を希望されることは少なく、ご家族だけで説得しようとする、かえって関係がこじれてしまうこともあります。

大切なのは、ご家族が施設入居の必要性を理解し、しっかりと意思を固めること。そのうえで、主治医やケアマネジャー、紹介センターなど第三者の力を借り、チームで準備を進めることで、意外にもスムーズに入居へとつながり、安全面でも安心できます。

～シニアハウスコム～「Instagram」より
相談員：小川の投稿をご紹介します。

seniorhousecom



🌈【1年前と今年の虹】🌈

こんにちは、相談員の小川です。

昨年9月に撮影した虹（2枚目）

（過去の投稿もみてください😊）

朝焼けと重なって、幻想的な雰囲気でした🌟

そして今年——

なんと同じ時間同じ場所で、さらにダブルレインボーが！
自然からのサプライズを2年連続でいただいた気分です😊

こうして見比べてみると、

毎年同じ場所でも全く違う表情を見せてくれるんですね。

今日も皆さまに素敵なご縁と小さなラッキーがありますように🌟

Instagram
はこちら👉

@SENIORHOUSECOM



#有料老人ホーム紹介 #シニアハウスコム #レジェンド相談員
#虹 #ダブルレインボー #2年連続 #窓からの景色



デイサービス リハプライド ルフラン

リハプライドルフランの花堂彩です。

朝晩の空気がひんやりと感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

食欲の秋、運動の秋、芸術の秋—楽しみがいっぱいの季節です。

今月は歯を守る4つの方法を紹介させていただきます。

歯を健康に保ち、噛む力を維持する。そのために歯周病を予防する。それは全身の健康を守り、生活習慣病を予防することにつながります。歯科医院での3ヶ月に一度の定期的な検診と、毎日の歯みがきをしっかり実践しましょう。

1 歯ブラシを正しく使う

●持ち方はペンを持つように

歯ブラシはペンのように持って、細かく動かします。歯や歯ぐきをいためないように、力を入れすぎず一本一本の歯をていねいに磨きましょう。



●普通～柔らかめを選ぶ

硬い歯ブラシは、歯や歯ぐきを傷つける恐れが。毛の硬さは普通～柔らかめのタイプがおすすです。

●一ヶ月ごとに交換を

歯ブラシの交換時期の目安は、1ヶ月に一度。毛先が広がったら取り替えましょう。あまりに早く広がってくる場合は、力の入れすぎです。

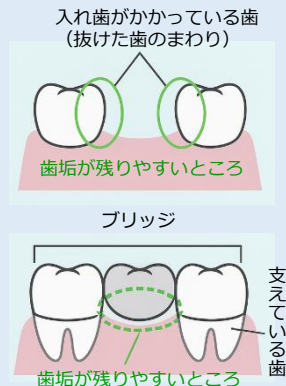
2 入れ歯・ブリッジも忘れずケア

●入れ歯

抜けた歯のまわりは、歯垢が残りやすいので注意。また歯垢は入れ歯にも付着するため、はずした後は汚れをしっかりと落としましょう。

●ブリッジ

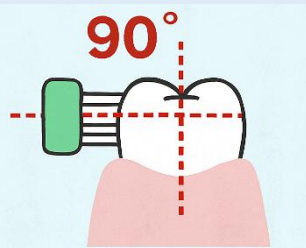
ブリッジを支えている両隣の歯とのすきまをよく掃除するのがポイント。歯ブラシに加えて、歯間ブラシやデンタルフロスも活用しましょう。



3 二通りのみがきかたをする

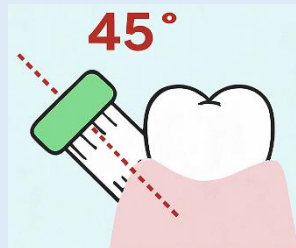
●歯の表面をみがく

歯ブラシを歯の面に対して直角に当て、毛先が歯と歯の間に入る感覚を確かめながら、ブラシを移動させずに毛先を10回ほど細かくふるわせま。歯をこする音がせず、ほとんど無音なのが正解。



●歯ぐきをケアする

歯と歯ぐきの境目は歯垢がつきやすい場所のため、意識してみがきましょう。歯ブラシを45°にかたむけ、歯と歯ぐきの境目の溝に歯ブラシの毛先を入れて、細かく動かします。



4 唾液の分泌アップ！健口体操

けんこう

唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥する（ドライマウス）と、細菌が繁殖しやすくなり、歯周病が進行しやすくなります。口のエクササイズで唾液の分泌を促し、口内を良い状態に保ちましょう。



リハプライド ルフラン 〒161-0031新宿区西落合4-21-9 ☎03-5906-5761

明日も笑顔
アスモ



株式会社アスモ
たんぼぼ介護 訪問介護
株式会社アスモリンク

シニアハウスコム 有料老人ホーム無料紹介・相談

〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F

TEL 03-5318-4007 FAX 03-5318-4008