

# 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12月 第243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

## 20ドルが見つないだ、静かな奇跡 — シークレットサンタの物語 —

クリスマスが近づくと、私たちは「誰かを思う気持ち」について、あらためて考えさせられます。アメリカには、そんな思いやりの心を、静かに、しかし長年にわたって実践し続けた一人の男性がいました。

人々は彼を「シークレットサンタ」と呼びました。1971年、23歳だったラリー・スチュワートは、会社の倒産で職も住まいも失い、空腹に耐えかねて一軒のレストランに入りました。



注文をしたものの、会計の段になって、手元に一文無しであることに気づきます。警察に突き出されても仕方がない——そう覚悟した瞬間、店員の男性がそっと声をかけ、「20ドルが落ちていましたよ」と紙幣を手渡してくれました。その20ドルは、ラリーの人生をつなぎ止める“命綱”でした。後に彼は何度も困難に直面します。事業の失敗、貧困、絶望。一時は銀行強盗をしようと銃を手にしたことさえありました。

しかし、その時も彼のポケットには、あの20ドルがありました。「誰かが自分を信じてくれた」——その記憶が、彼を踏みとどませたのです。



1979年のクリスマス。再び職を失い、途方に暮れていたラリーは、売店で出会った疲れた表情の女性店員に、お釣りの中から20ドルを「クリスマスプレゼントです」と手渡しました。女性の笑顔を見た瞬間、彼の中で何か動きまわりました。

ラリーは銀行からわずかな貯金を引き出し、赤い服に白いオーバーオール姿で街に出ます。そして、困っている人にそっと20ドルを手渡しました。名乗らず、理由も語らず、ただ「メリークリスマス」と言って。

こうして、シークレットサンタは誕生しました。不思議なことに、彼が人に与えれば与えるほど、人生は少しずつ好転していきました。仕事は軌道に乗り、家族も支えてくれました。妻は後にその活動を知り、「素敵なことね。もっと助けられるように一緒に節約しましょう」と微笑みました。



1999年、ラリーは28年間探し続けていた人物に会いに行きます。あの夜、20ドルを差し出してくれた店員、テッド・ホーンでした。ラリーは感謝の証として1万ドルを手渡します。



しかしテッドは、そのお金をまた、困っている人々のために使いました。優しさは、巡り巡って、次の誰かへと手渡されていくのです。

ラリーは2007年、58歳でこの世を去りました。けれど彼の行いは、今も世界中で受け継がれています。「一度でも誰かに親切にしたことがある人」なら、誰でもなれる——それが、彼の遺したシークレットサンタの条件でした。

私たち介護や医療の現場でも、特別なことをしなくても、ほんの一言、ほんの気配りが、誰かの人生を支えることがあります。このクリスマス、あなたの小さな優しさが、誰かにとっての“20ドル”になるかもしれません。



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10月の活動実績 = 13,745Pとなり、これまでの累計数は、1,131,960Pとなりましたのでご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。

## 冬にこそ注意！ その不調、**隠れ脱水症**かも！

脱水症に気を付けるべきは、夏だけだと思ってはいませんか？  
実は、冬も脱水症になりやすい季節なのです。冬場の倦怠感や手足の冷え、といった体調不良は**隠れ脱水**が原因かも知れません。今回は、冬の脱水症についてお話しします。

### 隠れ脱水症とは？

人体の約60%は水分であり、体温調節、栄養素の輸送など、多くの生命活動に関わっています。水分が不足することによってこれらの機能が損なわれ、**重篤な場合には臓器障害や生命の危険が生じる**ことを脱水症と言います。

隠れ脱水症とは、脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気付かず有効な対策が取れていない状態です。

夏は発汗や喉の渇きによって水分不足を自覚しやすいものの、**冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」**が増えるため、気付かないまま水分が失われていき、脱水症状を引き起こします。

以下のサインは、脱水症の初期症状です。  
隠れ脱水を見逃さないため、心に留めておきましょう。

- ①喉が渇く ②口の渇きや粘つき ③疲労感、倦怠感 ④食べ物が喉を通りにくい
- ⑤手足が冷える ⑥指先を中心に皮膚がかさつく ⑦頭がボーっとする
- ⑧足のすねのむくみ、靴下の跡が10分以上残る ⑨ふらつき、めまい

### 脱水症の予防と対策

**最も必要なことは、こまめな水分補給です。**

個人差はありますが、1日1.5リットル程度を目安に、喉の渇きがなくても2～3時間おきに水分を摂ることを習慣づけるようにしましょう。

就寝前に**コップ一杯の水**を摂取することで、睡眠中の脱水予防につながります。  
また、朝起きた時にも、同じくコップ一杯のお水を飲むようにするとより良いでしょう。  
**ハーブティーや温かいスープ、お白湯**など、温かい飲み物は体を温めつつ水分を補給出来るので、朝食の際に用意するのもおすすめです。

**ゼリーや牛乳、ヨーグルト、甘酒**を間食にすると、水分も栄養も摂取できます。  
**野菜や果物**は水分が豊富に含まれるため、積極的に取り入れると良いでしょう。

水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐことも必要です。  
室内では加湿器を使ったり、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干すだけでも乾燥対策になりますし、定期的に窓を開けて換気を行うことも大切です。

更に、冬は寒さ対策として厚着をしたり、気密性の高い服や下着を身に着ける機会が多くなりますが、熱がこもりやすく、体が熱くなると発汗して水分を失う要因になり得ます。  
そうしたものを着用されている時は、より意識的に水分補給をするようにしてみると良いでしょう。

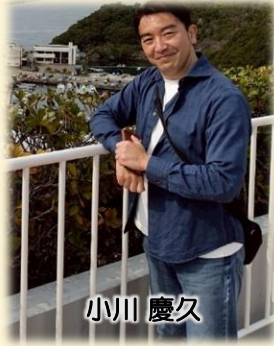


**今年一年もお世話になりました。  
来年もよろしくお願ひいたします。**

たんぽぽ介護スタッフ一同



本年も大変お世話になり、心より感謝申し上げます。  
来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



小川 慶久

今年のテーマは「信」でした。  
振り返れば、人や出来事を【信じる】ことで道が開けた一年でした。支えてくださった皆様にも心から感謝申し上げます。来年もよろしくお願します。どうぞ、よいお年を！



佐藤 公亮

2025年は新たな出会いが多く、“人の輪”の繋がりとお広がりをとても感じた1年でした。この輪をもっと広げていけるような活動を続けていけたらと思っておりますので、皆さま今後ともよろしくお願申し上げます。



小島 勇人

今年もたくさんの方とご縁を結ばせていただきありがとうございます。来年も「小島さんと会えてよかった」と言っていただけのように、日々邁進して行きたいと思ひます。みなさん、よいお年を！



玉内 和志

今年6月に入社し、たくさんの方々とお会いでき感謝しています。来年もたくさんの方と縁を結び、少しでもお力になれたらと思ひます！来年もまたよろしくお願致します！みなさん、よいお年を！



奥 知佳

たんぽぽ介護から異動になり1年が経過しようとしています。沢山の皆様とお会い出来お話を出来た素晴らしい1年でした。来年も笑顔いっぱい皆様とお会い出来たらと思ひます。来年もよろしくお願致します。



古庄 実

今年担当の地域が変わり、挨拶回りからのスタートをさせていただきました。いきなりの訪問にも拘らず、快く対応して頂き、ありがとうございます！まだまだこれからではありますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願致します！



松島 廣和

ラウンダーとして、お役に立てたなら幸いです。



猿渡 光信

2025年は大変お世話になりました、ありがとうございました。



土屋 淳子

本年のご厚情に深く感謝申し上げます。



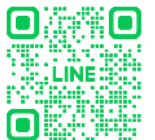
Instagram  
はこちら



@SENIORHOUSECOM



公式 LINE  
友だち登録は  
コチラから



## 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。

師走に入り、寒さが一段と深まってまいりました。今年も残りわずかとなりましたが、皆さまが元気に通所してくださり、スタッフ一同より感謝申し上げます。

ルフランでは、この一年も多くの方が運動やリハビリに積極的に取り組まれ、日々の小さな積み重ねが大きな成果につながることを改めて実感しております。

寒い季節は身体がこわばりやすく転倒も増えやすいため、引き続きストレッチや下肢筋力の維持を意識しながら、無理なく楽しく続けてまいりましょう。

どうぞ温かくしてお過ごしください。来年も皆さまの元気を支えられるよう努めてまいります。

### ●骨盤底筋強化で尿漏れ予防！

寒い時期は頻尿になりがちで、尿漏れの不安が増す方も多いのでは？ そんな方におすすめなのが、ブリッジで骨盤底筋を鍛えること。姿勢改善や下腹部やせ、自律神経を整えるポーズなので、季節問わず、また尿漏れの心配がない方も、毎日の定番にしてください♪ 無理のない範囲で毎日コツコツ続けましょう！

#### 1 スタートポジション ▶▶▶



仰向けに寝て、手を体側に、足はこぶし一つ分の座骨幅に開いたら、膝を90度に立てます。おしっこを我慢する、または止めるような感覚で骨盤を丸め、背骨を全部床に着けた状態がスタートポジション。

#### 2 ブリッジの姿勢を3～5呼吸キープ ▶▶▶



息を吸って吐きながら、お尻の方から胸の方まで徐々に身体を持ち上げていきます。シールをはがす時のように端からゆっくり上げていくのがポイント。膝と手先は遠くに伸ばすようにしましょう。

#### 3 ゆっくりと身体を下ろしていく ▶▶▶



持ち上げた状態でキープしたら、息を吸って吐きながら、胸から撫で下ろす感じでゆっくりと背骨を一つずつ床に着けていくように下ろしていき、スタートポジションに戻します。

#### 4 左右の足上げできる人は3セット



慣れたら、足上げに挑戦！ブリッジの状態から、股関節の真上に膝が来るよう片足をもち上げてキープ、ゆっくり下ろしたらそのままもう片方の足上げへ。きつければ、一回ずつお尻を下ろしてもOK！

### ●施設内の季節の飾り

雰囲気作り担当：柳瀬 貴代江



リハビリの必要な方がおられましたら、ぜひ一度、見学・体験へお越しください



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



株式会社アスモ

たんぽぽ介護 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