

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8年3月 第246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

「ガムテープの財布」

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。ここ数年様々な情報を動画配信などから受け取ることが多いのですが、先日ある投稿者の動画を視聴し、昭和時代・戦前、そして団塊世代の日本女性はこのような方が多かったような気がします。

「ガムテープの財布」

妻の財布は、ガムテープで補修されています。角はすり切れ、色は褪せ、縫い合わせた糸もほつれています。長年使い込まれ、革は柔らかくなり、手の形に馴染んでいました。

ある日、デパートで会社の役員夫婦と偶然出会った時のことです。会計の場面で妻がその財布を取り出した瞬間、空気が一瞬止まりました。役員の奥様は目を伏せ、気まずそうに咳払いをします。妻は小さな声で「お腹が痛いから先に帰るね」と言い、その場を離れました。

帰宅後、私は感情のままに妻を責めてしまいました。「どうしてそんなボロボロの財布を使っているんだ。俺が恥をかいたじゃないか。」妻はただ「ごめんなさい」と小さく答えただけでした。

数日後、ふと胸騒ぎがして妻のクローゼットを開けました。そこには流行遅れの10年前の服ばかり。化粧品もほとんど減っていません。昼食を覗くと、もやしとご飯だけ。

「まさか、何か隠しているのではないか。」そう思い、引き出しを開けた瞬間、私は言葉を失いました。そこには封筒に入れられたお金。長男・太郎の大学資金1200万円。長女・花子1100万円。マイホーム頭金800万円。合計3100万円。

私の給料は月40万円。それでも毎月25万円が貯金されている理由がわかりません。



さらに奥から出てきたのは給与明細の束。深夜のスーパー勤務、早朝の清掃、在宅ワーク。妻は私が寝た後に働き、朝4時に床に就き、6時には朝食を用意していたのです。カレンダーの裏には走り書きのメモ。「睡眠3時間。でも家族の未来のため。」「太郎の夢、必ず叶える。」「花子に不自由はさせない。」そして最後の封筒を開いたとき、私は崩れ落ちました。

それは病院の診断書でした。慢性的疲労、栄養不足。赤い文字で「命に関わります」と記されています。診断日は3か月前。妻は入院もせず、治療費すら貯金に回していたのです。子どもたちへの手紙にはこう書かれていました。「ママが倒れても、あなたたちの夢は守られています。」その覚悟に、私は初めて気づきました。玄関の音がし、妻が帰宅します。「見ちゃったんだ。」私は声を震わせて泣きました。「ごめん。俺が全部悪かった。」妻は、いつもの笑顔で言いました。「大丈夫。私、幸せだから。」

3か月後、妻は回復しました。私が新品の財布を渡すと、妻は古い財布も一緒に持ちます。「これは私の勲章だから。」

戦前生まれ、そして団塊世代の主婦の多くが、こうして家庭を守ってこられたのではないのでしょうか。自分の服より、子どもの制服。自分の健康より、家族の未来。見栄よりも、積み立て通帳。

今、私たちの介護サービスをご利用くださっている皆さまも、同じように家族のために人生を捧げてきた方が大勢いらっしゃると思います。

かつては家族の夢を背負い、誰にも言わず涙をこらえてきた方も多いのではないのでしょうか。

私たちが向き合っている“ご利用者”は、家族の未来を守り抜いた、人生の功労者です。その誇りと尊厳を守るこそ、私たちの役割ではないのでしょうか。ガムテープの財布は、貧しさの象徴ではありません。それは愛の証であり、静かな勲章です。

幸せの裏に、誰かの涙がある。その涙に気づいたとき、本当の愛と、本当のケアが始まります。その歩みに、心からの「ありがとう」を。

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。

2026年1月の活動実績=8,130Pとなり、これまでの累計数は、1,154,610P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。

食事からの花粉症対策



摂りたい食べ物・控えたい食べ物

つらい花粉症のシーズン、毎日の食事で少しでも症状が和らいだらいいと思っている方もいらっしゃるでしょう。

花粉症自体を治すことは難しいですが、毎日の食生活を見直し、体質の改善を図ることで症状の緩和は期待できると言われています。

今回はどんな食材が有効で、どんな食材を避けた方がいいのかを見て行きましょう。

積極的に摂取したい食材



・ヨーグルト

ご存じの通りヨーグルトには腸内環境を整えてくれる働きがあります。人間の免疫システムは60%が腸に存在すると言われ、**免疫システムを整えることで花粉症対策になると期待されています。**

腸内環境が改善すると、腸粘膜バリアが強化され、アレルギーが血液に入りにくくなります。

更に鼻粘膜のバリア機能も向上し、花粉などのアレルギー侵入を防ぐ、と考えられているそうです。

また食物繊維を多く含むキノコ類、ゴボウ、切り干し大根などにも同様の効果が期待されています。

・青魚

サバなどの青魚には**DHAとEPAといった、オメガ3脂肪酸が多く含まれています。**

これらの成分には、アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの過剰な放出を抑えることが研究で示唆されているそうです。また、DHAやEPAには粘膜のバリア機能を高める作用があり、花粉症の刺激に対する防御力を高める効果があるとも考えられています。

同様に、ヒスタミンの働きを抑えるカテキンを含む**緑茶も、花粉症予防に期待されているそうです。**

・チョコレート

花粉症対策には少し意外な気もしますが、**免疫機能に作用してアレルギー症状を抑える働きも期待されているカカオポリフェノールが豊富に含まれている食材です。**

但し、カカオ含有量が少ないと、アレルギーに対しての効果が薄くなってしまいますのでご注意ください。

なるべく控えたい食材



・高脂質なもの

逆に、花粉症をはじめとしたアレルギー症状を悪化させやすいと言われているのが、**飽和脂肪酸を中心とした高カロリーの食事です。**

腸内環境を悪化させる**悪玉菌を増やす高脂質な食べ物は、控えた方がいいでしょう。揚げ物全般やジャンクフード、マーガリン、スナック菓子など、悪玉菌によって腸内環境が崩れて、免疫機能が低下します。**

・メロン、トマト

メロンは**ブタクサを原因とする花粉症の人が食べると、アレルギー症状が出る場合があります。**

同様にトマトも、**ヒスタミンを多く含んでいるため、スギやヒノキの花粉症の人が食べるとアレルギー症状が出ることもあります。**

ナス、ほうれんそう、タケノコなども多くヒスタミンを含みますが、**加熱をすれば問題ありません。**

いずれにしても、気になる症状が出た時は**医師に相談をしてみましよう。**

・アルコール

アルコールが体内で分解されるときに作られる**アセトアルデヒドという物質は、アレルギーを引き起こすヒスタミンの放出を促します。**また、**血流を乱れさせて鼻づまりや充血などの症状を更に悪化させるため、控えた方がいいでしょう。**



有料老人ホーム紹介センター ネット型 と 対面式 の違いとは？

有料老人ホームの紹介センターには、大きく分けて
 ネット型紹介センターと対面式の紹介センターの2種類があります。

ネット型紹介センターは、WEBサイトで全国の施設を地域や金額などの条件で検索・比較でき、24時間情報収集が可能です。
 気になる施設は資料請求や見学予約を行い、自分のペースで入居まで進められます。
 ただし情報が多く、選ぶのが難しい場合もあります。

対面式紹介センターは、生活状況を直接ヒアリングし、適切な施設を提案します。
 見学予約や同行なども担当者がサポートします。
 入居まで支援を受けられるのが利点ですが、営業時間内の対応となり、紹介先が限られる場合もあります。

結果として、
 どちらにもメリット・デメリットがあります。
 ご相談の際は、ご自身の状況や希望に合わせて、最適な紹介センターを利用されることをおすすめします。



////////// 「ネット型」と「対面式」見比べ一覧表 //////////

項目	ネット型紹介センター	対面式の紹介センター
① 相談方法	WEB・LINE・電話中心	来店・訪問・面談
② 相談スピード	その場で検索・資料請求可能	日程調整が必要
③ 情報量	全国対応	希望地域近郊中心
④ 提案の深さ	ネット情報中心で表面的になりやすい	ネット以外の情報も含めた提案
⑤ ヒアリング力	各ホームごとに担当者差が大きい	相談員が比較的深くヒアリング
⑥ 見学同行	なし	あり
⑦ 対応時間	夜間でも検索可能	営業時間内中心
⑧ 紹介施設数	多い	厳選型
⑨ 成約までの速さ	ご自身のペース（3週間～1ヶ月）	早期成約も可能（最短3日～）
⑩ トラブル対応	ご自身で対応	相談員が直接介入

シニアハウスコムでは、ネットからのお問い合わせ・対面でのご相談の両方に対応しております。
 対面はもちろん、LINE や WEB からもお問い合わせいただけますので、お気軽にご連絡ください。

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。ルフランのフロアに差し込む日差しにも、少しずつ春のぬくもりを感じられる季節になりました。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

寒い冬の間はどうしても外出が減り、体を動かす機会が少なくなりがちです。

実はこの時期こそ、筋力や体力が落ちやすく、転倒のリスクが高まる季節でもあります。

ルフランでは、「何歳になっても自分の足で歩く」ことを大切に、

今月も楽しく・無理なく・継続できるトレーニングに取り組んでいます。

春を元気に迎えるために、今月もしっかり体を動かしていきましょう。

春は転倒が増える季節！今から始める “転ばない体づくり”

「近頃つまずきやすくなった…」

バランス力は知らないうちに低下します。

そこに外出機会の増加や気温差による体調不良が重なり、**春は転倒事故が最も増える季節**とされています。

そして転倒は、骨折や入院、寝たきりにつながる大きなきっかけにもなります。

だからこそ大切なのが、

☝ **「転ばないための体づくり」** =
日頃の運動習慣です。

ルフランでは、

✓ **パワーリハビリマシンで下肢筋力アップ**

✓ **歩行訓練で安定した歩き方を練習**

✓ **バランストレーニングでふらつき予防**

✓ **体力測定で3ヶ月ごとに変化をチェック**

など、科学的根拠に基づいたトレーニングを行っています。

「階段が楽になった」「外出が増えた」

「杖なしで歩けるようになった」

そんな嬉しい声もたくさん届いています。

いくつになっても、体は鍛えれば必ず応えてくれます。これからも一緒に、笑顔で元気に動き続けましょう。

“継続（ルフラン）” が、未来の元気をつくります。

●施設内の季節の飾り

雰囲気作り担当：柳瀬 貴代江



数々の成果を出しているパワーリハビリです！スタッフがしっかりとリハビリをサポートします。要介護状態の重度化予防のためにもぜひ一度、ご見学ください。



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

アスモ



株式会社アスモ

たんぼぼ介護

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

訪問介護