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　www.asumo-kaigo.jp　からもご覧になれます。
【在宅介護センター・アスモ】で検索してください。

令和５年３月　第210号

代表取締役 花堂浩一

「頑張れ！侍ジャパン」

日本では間もなく、桜の開花が待たれる時期となりました。例年この時期アスモ新聞では桜にまつわる話題を取り上げることが恒例になっていますが、今年は桜の開花前に大きな話題となっているWBC（ワールドベースボールクラシック）侍ジャパンを取り上げたいと思います。

2023年3月8日、WBC一次ラウンドが開幕し、侍ジャパンは4戦全勝で準々決勝でイタリアを撃破して、準決勝・決勝が行われるアメリカマイアミに旅立ちました。

今回で5回目を数える大会は侍ジャパンにとって1・2回大会に続く3回目の優勝を目指す戦いになり、過去最強チームとよびごえの高いチーム編成になっていますが、他国もこれまでは、メジャーリーグの契約上の問題で、なかなかベストメンバーが揃わない大会だったと言えます。その意味で、今回の大会が真の世界一を決める大会だといえるかと思います。

ここまでの戦いは、圧倒的な侍ジャパンの強さが目立ちました。大谷翔平の存在はもちろんですが、アメリカ育ちのヌートバー選手の活躍はじめ近藤選手や吉田選手、岡本選手の活躍、村上選手も調子を上げてきました。今回の侍ジャパンの特徴は強さもですが、チームワークも最強ではと感じます。その理由の一つは、第3戦チェコ戦での大谷選手の盗塁の時に感じたのです。野球経験のある私の目には、大谷選手の盗塁は調子の上がらない村上選手に対する思いやりではないかと感じました。

野球の守備体系はノーアウト或いは1アウト2塁であるのと3塁であることでは守備体系は全く変わってくるのです。3塁の場合は、内野がバックホームに備え前進守備をとりますので、打席に入っているバッターはヒットが出やすくなり、気持ちが楽になります。大谷選手の盗塁成功を称賛する記事が目立ちますが、盗塁成功以上に素晴らしいことは、若い村上選手を盛り立てようとする大谷選手の他者への思いやりにあると思います。それはイタリア戦で見せたバントヒットにも通じるものがあったのではないでしょうか？

1アウト2塁の守備体系

1アウト3塁の守備体系

そして2つ目の理由として、栗山監督が表現したダルビッシュジャパンと言ってもいいくらいリーダーシップをとってくれているという発言からも分かるように、いち早く侍ジャパンに合流したダルビッシュ選手の存在は欠かせなかったと感じます。どちらかと言えば、陽の大谷に対してダルビッシュは陰と表現できるかもしれません。イラン人の父と、日本人の母の間に生まれたダルビッシュは、周囲との違いに悩む少年だったため、周りの子どもたちとなかなか打ち解けられなかったようです。「野球を通して少しずつ友達を増やしていきましたが、いまでも知らない人の前に出ていくのは苦手だと思います」と母親の郁代さんはインタビューに答えています。以前であればわが道を行くということで、どこか開き直った行動や言動が目立ちましたが、ダルビッシュは言います。

「アメリカでの孤独な戦いや現在の奥さんの存在、子どもを授かったことなど多くの苦労や経験が、人は一人では何もできないということを強く感じた」と言っています。そんな経験を通して、今回のWBCでは積極的に侍ジャパンの後輩たちに声掛けをし、技術的なことも惜しげもなく伝授するといった行動が話題になっています。また大会をリラックスして挑めるよう会食の機会を持つなど、チームのムードを盛り上げるために苦手なことに取組む姿勢がナインみんなに伝わっていることと思います。先日、侍ジャパンのメンバーが中野サンモール近くのラーメン屋で交流していたようです。

歴代の監督に比べ、決して目立つ存在ではない栗山監督ですが、選手がこのように自発的にチームを盛り立てている陰には選手を信頼しリーダーに任せるといった栗山監督の手腕は見逃せないと思います。私もまだまだ勉強不足だと侍ジャパンに教えられることの多い今回の大会です。優勝目指して頑張れ侍日本！

Society 5.0 for SDGs

一昨年よりスタートしました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。2023年2月の活動実績＝14,690Pとなり、2020年より開始いたしました累計数は、660,145P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、引続きアスモ新聞にてお伝えさせていただきます。

居宅介護支援

ケアプラン作成
☎ 03-5318-4007

春　スイートピー

【スイートピー】わたしの好きな花のひとつで、とても心を和ませてくれたり、元気をもらっています。
スイートピーといえば、春のイメージがありますが、開花時期が【春咲き、夏咲き、冬咲き】と3種あり、また色によって、花言葉が違うそうです。

ピンク色『繊細』『優美』ピンク色が可愛いらしい印象です。

白色『ほのかな喜び』純白のウェディングブーケにも使われます。

黄色『判断力』私に足りないもの？？

紫色『永遠の喜び』人はいつまでも美しく幸せでありたいですよね…

スイートピー同様、ご利用者様の明るい笑顔にはいつも元気をもらっています。
本当にありがとうございます。

これからもいろいろなことを私たちに教えてください。

蝶のように飛翔するという花ことばも持つスイートピー、私もそれにあやかれますよう、一輪お部屋に飾りたいと思います。

介護支援専門員　藤井貴美子

たんぽぽ介護

訪問介護サービス
☎ 03-5318-5731

食事からの花粉症対策

摂りたい食材・控えたい食材

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るかと思います。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。
また食物繊維を多く含むキノコ類、ゴボウ、海藻などにも同様の効果が期待されています。

・青魚
アレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑える、DHAとEPAが多く含まれています。
同じくヒスタミンの働きを抑えるカテキンが多く含まれる緑茶も、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。

控えたい食材

・高脂質なもの
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、スイカ、トマト
メロンとスイカ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、スギ花粉症の人が食べるとアレルギー症状が出ることもあるので、気になる症状が出た時は医師に相談をしてみましょう。

・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為、控えた方がいいでしょう。

福祉用具レンタル・販売　住宅改修

介護用品のレンタル・販売、住宅改修
☎ 03-5318-4007

こんにちは！福祉用具専門相談員の佐藤英郎です。
電動カート（電動車いす）は、自力での外出が難しくなったご利用者様の足代わりになり、便利に移動できる車いすです。では、どんなことに気をつけて選べば良いのでしょうか？
ポイントを３回に分けてお話ししています。
第２回のテーマは**「電動カートを選ぶときのポイント」**です。

■電動カートを選ぶときのポイント

ポイントその１：ご本人の体にフィットし、座ったときに安定するものを。

電動カートではバックするときも、バックミラーだけでなく首を回して後方を確認することが基本。そのため、座席に座ったときに体が安定し、無理なく首を回せる姿勢が取れるか確認します。ハンドルまで遠すぎたり、足元が安定しないものは避けましょう。

ポイントその２：急な坂道や段差など使える環境かどうかを確認。

JIS規格では、電動カートの性能を「10°の坂道を直進で登れること」と定めています。そのため、周辺に10°を超える坂道がある場合は、登坂性を考慮して道を変える必要があります。また、自宅まわりに大きな段差がある場合は、スロープの設置をお勧めします。

ポイントその３：バッテリーの性能を確認し、交換のタイミングを相談。

電動カートの性能を左右するのが、バッテリー寿命です。電動カートは使用するたびに充電する必要があり、充電400回程度でバッテリーを交換するのが望ましいといわれています。バッテリーは走行環境や気温によって負担が大きく変わりますので、交換のタイミングを相談するようにしましょう。

シニアハウスコム

有料老人ホーム　サービス付き高齢者向け住宅
ご相談・ご紹介　0120-5318-77

多くのホーム入居に必要な「保証人」について

保証人は何人必要ですか？1人でいいですか？

すべての役割を担う方を1～2名たてる場合が多いです

身元保証・身元引受を担う**「身元保証人」**
支払いを保証する**「連帯保証人」**
を分けてたてるホームもあります

保証人には誰でもなれますか？

保証人になる条件は、**年齢・年収・資産状況**など
ホームにより異なります。事前に確認しましょう

**家族も知り合いもいません
保証人がたてられない時は？**

- **保証会社を利用する**
  →契約金や月額利用料がかかります
- **成年後見制度が利用できるホームを探す**
  →事前に後見人の申し出、手続きが必要です
- **保証人不要のホームを探す**
  →ホーム指定のボランティア団体を利用するなど条件を用意している場合が多いです

シニアハウスコムでは保証会社のご紹介も承っております。専門的な用語も含まれているのでご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。相談員が親身にアドバイスいたします。

株式会社アスモリンク

総合サポート
☎ 03-5318-0309

『相続トラブルは早期解決で気持ちよく、、、。』

☆私が幼い頃の話ですが、ＴＶをつけると「遺産分配で家族に亀裂が、、」と遺産をめぐって元々仲の良かった家族が仲違いになってしまう様な放送を見ました。
自分で言うのもなんですが、ウチは「比較的仲がいいよね」と言われる家族でしたので、いつかこうなったら嫌だなと子供ながらに感じていました。
最近、不動産関係が絡む現場に行かせて頂く機会が増えて上記のような相続トラブルを耳にする事もありますが、子供のころに感じた、「嫌悪感」ではなく、どちらかというと「解決してあげたい」という気持ちが芽生えてました。　理由としては誰も喧嘩をしたくて揉めてる訳では無くて、それぞれの立場や故人に対する思いなどがあるからこそ熱くなってしまうのだな、、と。思います。

**☆少しでも早期解決していく為には、第三者を交えてそれぞれの思いや立場を整理して進めていく事が第一かと思います。
近しいお悩みをお持ちの方は是非お気軽にご連絡をください。**

アスモグループ→→

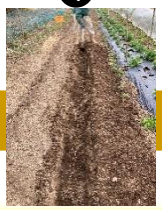
アスモと地域～アスモファームだより

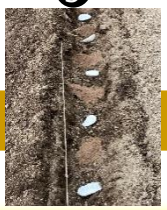
皆さん、こんちには！！
平日は**シニアハウスコム相談員**、週末は**アスモファーム農作員**をしている『**ファーマー☀佐藤**』です。
先日、**じゃがいも**の種まきをしてきたので作業工程をご紹介しま～す ＼(*´▽｀*)／

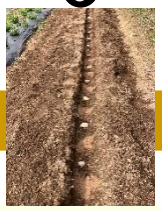
❶

❷

❸

❹


❺


❻


❼

【完了♪】

❶まずは種芋を購入！今回は[キタアカリ]と[メークイン]の2種類を3kgずつ準備
❷購入してから日の当たらない温かい場所で2週間ほど保管し芽出し
❸今回は120個の種芋を植える為、カットして数を調整！切った断面には雑菌混入や腐敗防止の為に石灰を塗布
❹❺❻種を撒く為の溝を鍬（くわ）で掘り、いざ、種蒔き！！約30cm間隔で種芋を置いていき、間に肥料（鶏糞）を散布
❼溝に土を被せて、こんもりと表面を均したら作業完了！！
～今後、土から芽が出てきたら生育のよい芽を2～3本選抜する[芽かき]、イモが土から顔を出したら土を被せる[土寄せ]などの作業を予定～

★野菜たちの成長★

【ブロッコリー】

3月上旬に収穫終了
※気温上昇の為、花が咲き始めました

【白菜】

3月中に収穫
※苗植え時期が遅かった為、うまく結球せず

【キャベツ】

3月中に収穫
※まだまだ元気に成長中↗↗

明日も笑顔
アスモ
株式会社アスモ
〒165-0026　東京都中野区新井1-26-4　2F
TEL　03-5318-4007　　FAX　03-5318-4008

在宅介護センター・アスモ
■ケアプラン作成
■福祉用具レンタル・販売　住宅改修

アスモ・テクノサービス
■建物設備保守管理・コスト適正化事業

シニアハウスコム
■有料老人ホーム紹介

株式会社アスモ

アスモエージェント
■人材紹介

アスモカレッジ
■介護人材養成・開発

たんぽぽ介護
■訪問介護