

ゴリ田の独り言

国民に愛される秘密を考えてみた！ 大谷翔平から学んだ「人間力」

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
しかし9月も暑かったですね。10月になり、少しずつ秋の気配も感じるようになりましたが、日中は日差しが強く、気温より暑く感じる日もあります。衣替えはもう少し先になりそうですね。

さて、先月も色んなニュースがありましたね。その中でも国民が注目した総裁選がありました。もう1つ注目された話題がありました。それは大谷翔平選手の前人未踏の大記録です。今は全国民が注目していると言っても過言ではないぐらいの日本人だと思います。まさに日本の誇り、日本の宝です。今年ドジャースに移籍し、迎

えたシーズン。監督や仲間、ファンの期待を背負い、相当なプレッシャーのある中であれだけの成績を残せるのは本当にすごいことだと思います。それだけでなく、信頼していた仲間にも裏切られ、考えるだけでメンタル的にもボロボロだったであろうと思いますが、そんなことも忘れさせるような結果でした。野球の成績もさることながら、国民に人気があるのは僕は彼の人間性にあるように思います。野球をしている時は、真剣の中でも少年のように純粹で無邪気にプレーしているように見えます。また、相手チームや審判にも敬意を忘れず、礼儀正しく、まさにジェントルマン。球場にきた、ファンへの対応なども素晴らしく、メディアに対しても

紳士に受け答えします。野球のみならず、全てにおいてパーフェクトで欠点を探す方が難しく、「本当に同じ人間なのか？」と疑います(笑) そんな素晴らしい大谷翔平選手の人間性などを見て、人は応援したくなっているんだと思います。僕は今から野球選手になったり、国民に注目されるような存在にはなれないと思いますが、人間性を鍛え、地域で愛される人にはなれると思います。仕事をする上でも、誰かと接する上でも人間力は大事になります。「人は決して1人で生きていくことができない！家族や仲間、多くの方の力を借りて、ようやく生きていくことができる」そう思っております。だからこそ、大谷翔平のような人間力を鍛えて、誰からも愛さ

れる人になっていきたいと思えます。改めて、「人間力」とは何か？ChatGPTを使って調べてみました。

【人間力とは、他者と良好な関係を築き、社会で適切に行動できる能力や魅力のことを指します。コミュニケーション力、思いやり、協調性、自己管理能力などが含まれます。】

僕はやらなきゃいけないことが多いかもしれませんが(笑) ですが、大谷翔平が教えてくれたことを胸に、僕はこの地域での大谷翔平を目指し、躍動していきたいと思えます。皆様これからもどうぞよろしくお願いいたします。

【最後に】
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、どうぞご自愛ください



Profile

成田清司 (なりたせいじ) GORITA (ゴリタ)
まごころサポート成増・光が丘店オーナー 兼 地域密着YouTuber
生年月日/1981年12月1日 血液型/O型 趣味/ゴルフ、筋力トレーニング

ご意見ご感想などお気軽にご連絡ください
gorita@nhc-a.jp

NHC event

★ウォーキング教室



“いつまでも自分の足で歩く”というのを目的とし、月3回開催しております。ほとんどがお一人参加ですが、アットホームな雰囲気でご参加頂けます。講師からのストレッチ指導や健康づくりについてのアドバイスがあったり、季節ごとのイベントなどもあり、楽しく運動習慣が身に付きます。

ご参加者の声

日にちが決まっているので、外に出るキッカケになってよい。少し面倒だなと思う日でも、行ってしまおうと楽しく『来てよかったな』と思うことが多いです。

開催スケジュール

時間10:00-11:00

場所：光が丘公園周辺

※詳しくはお申し込み後にお届けいたします案内状をご確認ください。

日程：

10月8日(火)、16日(水)、24日(木)



1回のみでも参加可能。1回700円(お得な回数券もございます。)下記参照回数券は各教室(スマホ、ウォーキング、麻雀)に共通して使用できます。こちらの回数券は右記のソーラーポール教室には利用できません。回数券の販売は各イベント、教室で受付いたします。詳しくは、担当スタッフまでお気軽にお声がけください。

お問い合わせは
ASA光が丘公園
03-5998-4714

～お得な回数券～
5回券 2,500円 (1回あたり 500円)
10回券 4,000円 (1回あたり 400円)
20回券 6,000円 (1回あたり 300円)

★スマホ教室

日本一わかりやすい！と好評のスマホ教室。講師のゴリ田と楽しく学びませんか？



【スマホ教室】(講座70分+20分特別サポート付き)
スマホの基礎基本講座(脱ビギナー編)新講座
まだスマホの操作に慣れない方向けの講座です。今回のテーマは脱ビギナーを目指そう！スマホの便利機能とは？知ると楽しいこともある！？また皆様のお悩みをその場で講座形式でも行います。
10月4日(金) 10:00-11:30 13:00-14:30
10月18日(金) 10:00-11:30 (各回定員6名)
★スマホ講座個別レッスン(お一人40分) 先着順
10月12日(火) 11:00-17:00 10月24日(月) 13:00-17:00

★麻雀クラブ

※開始時間が変更となっております。また、会場はASA光が丘公園の1階となります。※各回1時間半を予定しております。



入門クラス

経験はないが麻雀に興味がある方

- ①10月5日(土) 10:00
- ②10月14日(月) 10:00 ③12:30
- ④10月19日(土) 10:00 ⑤12:30
- ⑥10月26日(土) 10:00 ⑦12:30

スキルアップクラス

自分だけで勝負ができるよう、プラスαを学びます

- ①10月5日(土) 12:30
- ②10月14日(月) 12:30
- ③10月19日(土) 10:00
- ④10月26日(土) 12:30

ビギナークラス

何度か経験があるが、分からないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。

- ①10月5日(土) 12:30
- ②10月14日(月) 12:30
- ③10月19日(土) 12:30
- ④10月26日(土) 10:00

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

- ①10月5日(土) 10:00
- ②10月14日(月) 10:00
- ③10月26日(土) 12:30

「東大式 世界一美しく正しい歩き方」著書である小林寛道先生監修 脳と身体を元気に！ソーラーポール教室

スポーツ科学に基づく機能的かつ合理的な理想の歩き方に導く！腰痛・膝痛予防に、下半身の引き締め、健康寿命、介護予防、認知症予防、アクティブライフの実現。ソーラーポールは、一畳以下の小さなスペースで手軽にできる健康体操器具です。

日付：10/29(火)
時間：11時～ 各回定員は5名(先着順)
参加費：1回2,500円、5回券で10,000円

初心者大歓迎
ソーラーポールの貸し出しあり
手ぶらで参加できます！



まごころサポート

キャンペーン
受付期間
10月10日

超お得なキャンペーン

秋のハウスクリーニング祭

今年は少し早い大掃除をしませんか？



- レンジフードクリーニング 12,000(税別)
- キッチンクリーニング 12,000(税別)
- 浴室クリーニング 14,000(税別)
- トイレクリーニング 6,500(税別)
- 洗面クリーニング 6,500(税別)

上記通常価格より
2点セット **3,000円OFF**

上記通常価格より
3点セット **4,000円OFF**

組み合わせは自由！
まとめでの掃除がお得に！

上記通常価格より
4点セット **5,000円OFF**

5点セット
7,000円OFF

作業時間目安：浴室2時間～3時間、レンジフード2時間～3時間、キッチン2時間～3時間、トイレ、洗面1時間
作業時間は汚れの状況や作業スタッフの人数により変わります。あくまでも目安となります。また作業人数が増えても上記料金は変わりませんので、ご安心ください。何かご不明な点やご要望などございましたらお気軽にご連絡ください。



まごころ 成増・光が丘なりた店 (19001)
サポート 板橋区成増1-7-22

お申し込み・ご相談はお気軽にお問い合わせください！
03-6909-2080

電話は留守電になる場合がございます。お名前、お電話番号をお伝えいただければ順に折り返しお電話させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、どうぞご理解ください。

新サービスのご案内

カラダのケアをしませんか？

貫井式ボディケア

初回半額！



当店よりボディケアの新サービスをご案内させていただきます！
25年に渡り東洋医学をベースにお一人お一人に合わせたオリジナルケアをしている貫井由美さんによる『貫井式ボディケア』施術です。
貫井さんは鍼灸師の資格（国家資格）やエステティシャン、ヨガ講師などなど30年以上に渡って取得してきた20種類の療法を応用し、相乗効果を意識されています。（今回のサービスで針は使いません。）
某女子バレーボール強豪校の選手のケアをしていた経歴や小学生から高齢者まで幅広く実績をお持ちです。
また、今回導入するにあたり体験会を実施し、ご体験して頂いた方や当社スタッフからも評判は上々でした！
貫井由美さんは毎月1回、当社に来る予定です。（下記参照）
30分6,000円となりますが、多くの方に体験して頂くために初回半額とさせていただきます！

- 日程：
10月16日（水）、11月22日（金）
- 時間：10:15～、11:00～、11:45～、12:30～、13:15～（各回1人30分）
- 場所：当店1階（ASA光が丘公園）
板橋区成増1-7-22



◆ 名前：貫井由美
（活動エリア：東京）
◆ 保有資格
鍼灸師
PNFプロフェッショナルトレーナー

お申し込み、お問い合わせは
お気軽にご連絡ください！

03-5998-4714 (ASA光が丘公園)
asa@nhc-a.jp

グッチのコラム

いろいろな提案です！

【麻雀教室盛況の理由は？】

おかげさまでイベントに参加して頂ける方が徐々に増えており、特に麻雀教室が盛況となっております。理由としては、以前は4階で開催していたのですが1階で開催することになり、階段を上がらなくて済むようになったことやイベントチラシを入れたことで、麻雀教室をやっていることに気付いて頂いたことが考えられます。また、最近では子供たちの間でも流行っており、朝日新聞や朝日小学生新聞の1面にも掲載され、昔のイメージとは変わってきていることも要因と思われる。

【問題が発生】

一方で悩み事も出て来ました…参加希望者が増えたことで予約が取りにくくなってしまったことです。麻雀講師の中野君は、麻雀教室以外の時は配達業務をしております。今までも配達業務を減らして麻雀講師の時間を作ってきたのですが、これ以上配達業務を減らすことが難しいため、予約が取りにくくなった状況をどうしようか悩んでおりました…

【急きよ改装の理由とは？】

そこで出てきたのが、隣の倉庫にあるものを他の部屋へ移

動させて、ひとつにして改装しようという案でした。色々課題もありましたが、9月より貫井式ボディケアも始まり、今まで行っていたソーラーボール教室やスマホ教室なども、より多くの方が参加できるようにもなりますので、思い切って改装することにしました。地元の工務店さんに無理を言って8月中に完了しました。



【新たな活用法】

せっかく改装しましたので、色々な活用法も考えていきたいと思っています。たとえば、地域の皆さまが絵画や書道など得意分野を活かした教室やワークショップを開催したいと思っており、「教えた人」と「教わりたい人」の結びのお手伝いが出来ればと思っています。その他、個展を開催するなど色々な活用法があると思いますので、皆さまからのご提案もお待ちしております。広さは30㎡ほどで有料とはなりますが、定期的にご利用頂く場合は、優遇策も検討しますので、ご興味ある方はお気軽にご相談下さい。

【愛のあるお節介 応援企画】

新聞には政治や経済の話が多く載っているという印象が強い方もいらっしゃると思いますが、実は子育てに役立つ記事がたくさん載っています。

最近話題になったのは、シートベルトの付け方です。違反にならないために付けるものではなく、身体を守るためです。どのように装着すべきかを紹介した記事がありました。その他にも水難事故の対策や受験勉強のことなどなど…専門家の意見だったり、子育てに関する投稿など知っている知らないのでは人生が大きく変わってしまうと言っても過言ではありません。

しかし、残念ながら私たちの努力不足により、20代～40代の世代で紙の新聞を読んでいらっしゃる方は少ないと思われます。そこで、お孫さんがいらっしゃる購読者の力をお借りして、子育てをされている20代～40代の方に大切な情報をデジタルでお届けするという企画です。

少しでもご興味ある方は、詳しくご説明させていただきますので、山口までご連絡下さい。今月も最後までお読み頂き、ありがとうございます。

E-mail yama@nhc-b.jp

介護の悩みのない社会へ

シニアライフのトータルサポート カンパニー「あいらいふ」

有料老人ホームの数は年々増加しているけれど、入居の条件や費用などわからないことばかり…。そんな方々のために、有料老人ホーム紹介業の経験豊富な「あいらいふ」が、よくあるご質問にお答えします。

Q. リハビリができる有料老人ホームに入居したい。多数のホームの中から、どうやって選べばいいの？

A. 「ご本人が望む暮らしを実現するリハビリ」があるかどうか重要です。

最適なリハビリが受けられるホームを選ぶ上で、特に重要になるのが、「これからどのように暮らしていきたいか」という、ご本人の思いです。例えば、骨折などで入院して、退院時に歩行困難な状態にある場合、今後の生活でも「歩きたい」のであれば、運動機能の回復を目指す理学療法士（PT）によるリハビリが最適です。

一方、「現状を維持しながら快適に過ごしたい」のなら、現状の身体能力でやりたいことができるようサポートする作業療法士（OT）のリハビリがおすすめ。対応が可能なリハビリの種類・内容を事前に調べておきましょう。

老人ホームで受けられる「リハビリの種類とちがい」

- 個別リハビリ（1日1回、30分程度）：1対1で提供。頻度は週1～2回ほど。大抵は専門職が常勤。個別機能訓練のほか継続した身体評価も行い、生活リハビリと連携可能。
- 集団リハビリ（一般的な機能訓練）：音楽に合わせた体操、ゴムチューブを利用した関節可動域の運動など多彩。
- 生活リハビリ（介護スタッフ等が実施）：食堂までの移動・歩行運動など、生活自体をリハビリと捉える考え方。
- 巡回評価型リハビリ（リハビリの専門職が指導）：週1回程度ホームを巡回し、身体機能やリハビリ効果を評価。データをもとに、ケアスタッフが生活リハビリを提供。
- 訪問リハビリ（外部サービス）：柔道整復師・あん摩マッサージ指圧師などから、外部サービスとして提供されるのが一般的。機能訓練やマッサージが受けられる。

左記のリハビリは、主に、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）といったリハビリの専門職によって提供されます。各ホームのリハビリの詳細は、見学時に施設長やリハビリ専門職の方から話を聞くか、下記のあいらいふ入居相談員にご相談ください。



練馬区担当 あいらいふ入居相談員
伝奈津妃（でん・なつぎ）

埼玉県久喜市出身。医療クリニックにて管理業務部門の事務長を務めた経歴をもつ。休日は、子どもと一緒にテーマパークに出かけることが一番の楽しみ。「入居相談はもちろん、日常のお困りごともお手伝いいたします」

<問い合わせ先>
窓口：株式会社NHC
ASA光が丘公園
板橋区成増1-7-22
☎ 03-5998-4714



お電話・FAX・メールでASAまでご注文ください。

ASA光が丘公園

〒175-0094板橋区成増1-7-22

TEL 03-5998-4714

FAX 03-3930-4551

MAIL:asa@nhc-a.jp