



## ご挨拶

年初に決心した。多くの事を行おうとするより実行しようとしたことを確実に行うようにしよう。

「整理整頓」がスローガンである。不要なものを捨て、身軽でシンプルになり、重要なものを見えやすくする。その次のステップは、「計画」をたてることで、毎日・毎週新たな整理と出発を繰り返している。

わが人生残された時間が少ないことを切実に感じるので、限られた時間の中で効率よく活動するために、頭の中も「整理整頓」し、優先順位を決めて目標と期限を明確にした計画を立てるよう肝に銘じている。

新たな能力や知識を獲得することにはまだまだ関心はあるが、とりあえず自分のもっている現在のリソースを十分に使えるようにしたい。いま持っている友人達ともっともっと知り合い、人間関係を深めていきたい。会社の仕事についても一層深めるべきことばかりである。現在の手持ちの札でも使いきれしていないものばかりである。出来ることはいっぱいある。

あっちこっちと散漫にならないで、自分の場所でどっしりと腰を据えて活動したい。そして今まで以上に信頼し信頼される中で生きていけるような関係を築いていきたい。

(杉浦勝昭)

## 平成22年11月-12月 催し物予定

於：杉浦実業第三ビル  
会議室（2階）



11月10日（水）18:00-20:00

杉の実ネクスト交流会

11月16日（火）18:30-20:00

HIT不動産情報交換・勉強会

11月18日（木）18:30-20:30（受付 18:25）

介護事業セミナー

「補助金事業に採択されるためのコツ」

講師：介護事業研究会 代表 島内紀行氏

1. 高齢者等居住安定化推進事業について
2. 選ばれる提案のポイント
3. 具体的な記載事例
4. 介研のお手伝い内容

参加費：1,000円

11月24日（水）15:00-17:00

杉の実談話サロン「聖書のおはなし」

同行者：カトリック修道女（在神戶）

参加費：1,000円（お茶とお菓子）

12月9日（木）18:00-20:00

杉の実異業種交遊会 木曜日

12月15日（水）18:00-20:00

杉の実異業種交遊会 水曜日



参加ご希望の方はお問い合わせください

年末年始休暇

平成22年12月29日（木）から 平成23年1月4日（水）まで  
初出 平成23年1月5日（木）

## 「ケア・ブリッジ布施」奮闘記

住宅型有料老人ホーム「ケア・ブリッジ布施」は平成22年4月13日にオープンしました。

当初、内覧会を開いたり、病院やケアプランセンターに営業活動をするなかで、「128,000円の月々の費用負担が難しい」また「生活保護を受け入れてほしい」との相談も地域のケアマネージャーさんから多々寄せられました。これは地域がら、私自身は予想しておりましたのでその声を受けて7月から生活保護の受け入れを一部解禁いたしました。「介護度2以上」「判断能力のある身元引受人が居る事」「東大阪市の方」という3点を「ケア・ブリッジ布施」での生活保護者の受け入れ条件としました。



当初はそれでもハードルはやや高いと言われましたが、何回か見学会を開いたりDMをうったり病院まわりをしたり等の地道な営業活動の効果もあり、条件に合致する方を紹介していただける流れができてきました。また「ケア・ブリッジ布施」では地元のある病院さんからの入居紹介が25%と高くなっています。これも予想どおりでしたが、特定の病院との良い関係が出来ると入居のペースがいきにあがるという事を改めて実感させられました。

8月になって入居申込数が飛躍的に増え、9月には契約ベースで満室となり、さらにキャンセル待ちまで出てくるという嬉しい悲鳴の中で、新たな問題が発生しました。『9月満室』を合言葉に6月から集客活動を本格化させましたところ、既述のとおり集客目標は達成しましたが、こんどは介護スタッフが足りないという事態になりました。採用活動は毎週のように折込チラシ・ミニコミ誌などを通じて介護職員さんの募集をしていますが、なかなか思うような方に出会えず、採用に苦戦しています。そんななか、「ケア・ブリッジ布施」に勤務していただいている介護職員さん2名が入居ピーク時に骨折（自宅での業務外事故）のため職場を離脱せざる得なくなりました。しかし、入居者さんへのサービスに影響してはなりません。たたでも忙しくて休憩もとれない日もあるなか、職員さん全員に休日出勤や残業をお願いしたところ、快く受けてくれ、たいへん心強く思いました。「ケア・ブリッジ布施」の介護の質を維持するためとはいえ、早急に解決しなければならない課題です。

入居者さんにつきましては生活保護を受けておられる方の比率は35%です。これは私にとっては意外と低い数字でした。地域のケアマネさんの要望に応じ、生活保護の方を受け入れた事により見学や相談が急増し、嵐のように忙しい7月・8月を過ごしました。これは地域に周知された事、地元の病院との良い関係が出来た事が大きな要因だったのかと思います。

また入居者の平均介護度は1.96です。これは予想通りでしたが、実際にケアする中でもっと高い介護度であってもいいと思われる方も多く、嵐が去った今後は区分変更をして本来の適正な介護度に見直す作業も進めてゆく予定です。

今後の課題は管理費や自費で、喜ばれるサービスをもっと増やしていきながら、おひとりおひとりに安心して快適な生活を送っていただき、地域にとって「ケア・ブリッジ布施」が『貴重な社会資源』と言われるようなホームにしたいと思っています。「ケア・ブリッジ布施」 統括責任者 河洋子  
(註)「ケア・ブリッジ布施」は杉浦実業株式会社が一括で賃貸している物件です。

## これぞ近未来！？

古い話ではございますが、学生時代、横浜と東京に住んでおりました、セバスチャンでございます。今回より、おおよその目安文字数が設定され、戦々恐々としております。やはりというか当然というか、今までのセバスチャンの記事は全てオーバーでした(笑)頑張ります。

と、云うワケで早速本題でございます！先日セバスチャンが東京に遊びに行った際に出会った『近未来商品』についてのお話です。それは…自動販売機☆そう、駅やら街中にフツーに置いてある、アレでございます。JR東日本の子会社が開発した『お客に商品を薦める自販機』なのです！！まだ東京でもいくつかの駅にしか設置していないのですが、品川駅にあるとのコトで、早速購入してみました♪

普通の自販機よりも横幅は大きく、大きな画面が特徴です。どこにもボタンらしいボタンがありませんが、画面はタッチパネルになっており、人が前に立つと画面に飲み物と値段が表示され、ソコをタッチして購入出来る仕組みでございます。そして、・・・

その時です！実はこの自販機には顔認識が搭載されており、年代や性別を読み取る上に、時間帯によってお客さんに対してオススメな飲み物を表示してくれるのです！セバスチャンの前に購入されていたオジサマには、オロナミンCや無糖コーヒー、お茶がオススメされておりました。そしてセバスチャンには・・・紅茶に水、そしてジャスミン茶がオススメでした！・・・賢い！薦められたジャスミン茶を購入し、品川駅より新幹線で帰途についたセバスチャンでございます。

皆様も機会ございましたら、是非お試しくださいませ☆  
(セバスチャン)



## アルゼンチンタンゴ発表会

約2年ぶりに、アルゼンチンタンゴの発表会に参加しました。去年は裏方としてお手伝いしましたが、今年は参加しようかどうか？と悩みに悩んで、参加することにしたのですが・・・

発表会の練習は、半年前から始まります。今回、私の曲は

「Milongueando en el 40」（華麗なる40代）という曲でとてもテンポの速い曲でした。前回と違って、振付がものすごく難しくなっていました。にも関わらず、前半ほとんどレッスンに行けなかったのです。その時は危機感を抱くことなく、まだあと何カ月かある・・・と余裕がありました。

そのうち音合わせの日が1カ月後に決まり、他の出演者はもう振付が終わっている状況で私は曲の半分も振付が終わっていませんでした。

とうとう音合わせが明日に迫った前日、やっと最後まで振付が終わりました。それから振付がなかなか覚えられずに、踊りきれずにどんどん発表会の日が近づいていきました。焦りと不安が交互にきました。もう発表会出るの止めたい。と何度も考えていました。レッスンに行くのも苦痛でした。しかし踊らなければ、覚えられないことはわかっていました。

発表会の前日、最後のレッスンでは何とか最後まで踊りきることができましたが、最後のダメだしが今までで一番キツイものでした。

その時初めて「発表会で最後まで踊れない！」と思いました。発表会当日のリハーサルでは、やっと先生に「良かった」と言ってもらえることができ、自分でもミスなく納得する踊りができました。本番は何度か間違えてしまいましたけど・・・。

今回、発表会までの道のりはホントに長くて辛かったです。発表会后、いまだにレッスンに行く気力がありません。そろそろ復帰しないとこのままやめてしまいそうです(笑)

しかし今回はホントに大変な半年間でした～  
(みるて)



## Happy Birthday

休日の朝9時、突然「ピンポ～ン」とベルが鳴る。花かごを持った女性が笑顔で立って「・・・様からのお花をお届けに・・・」と。『社長から』エッ!! 私の39歳の誕生日に社長からお花が届いた。早速、玄関の飾り棚に飾って見たら一気に家全体が華やかになった気がした。嬉しい\(^o^)/

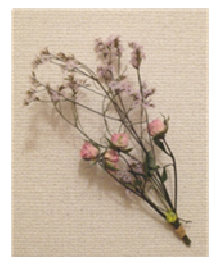
しかし、翌日会社から戻ると花が萎れていた(>\_<) 連日35℃以上の猛暑日により、残念ながら2日しかもたなかった。

数日後、ふと気がつくと、廊下の壁とリビングボードの上にドライフラワーが飾られていた。妻がドライフラワーにしてくれたのだ。妻に聞くと・・・

予想より早く萎れてしまったので、可哀想だなあと思いながら後片付けをしていると、萎れながらもドライフラワーのような雰囲気を出していたので、「そうだ！完全に乾かしてドライフラワーにしてみよう」と・・・

ミニ薔薇が、味のあるピンク色になり華やかな生花とはまた違う雰囲気になって、素敵だ。誕生日に贈って頂いたお花が、こんなふうになつても目で楽しむ事が出来て嬉しい。

(高見)



# 禁煙

36歳の誕生日を機にタバコをやめることにしました。で、9月はじめに禁煙外来に行ってみました。

まずはアンケート、今までのタバコ歴などを書き提出。その後呼気中一酸化炭素濃度の測定をします。タバコを吸う人は呼気中一酸化炭素濃度が高いそうです。20ppmを超えるとヘビースモーカー認定！私は18ppmギリギリヘビーじゃない（汗

で、問診・・・タバコやめたいですか？タバコやめられると思いますか？等々の質問、薬の説明、飲み方の説明、今後の治療内容などを詳しく説明していただき、禁煙することに同意！誓約書を書きました！看護婦さんが立会人（笑

私の場合はチャンピックス錠を使用した禁煙。最初の一週間は好きに吸っていたけど、日を重ねるにつきタバコが不味くなっていきます。なかなかの薬です！明らかに本数が減ったところで、一週間経過・・・禁煙開始です。

禁煙は自分で思っていたよりもキツイこともなく順調に進み、2度目の病院を迎えました。今回も呼気中一酸化炭素濃度計測・・・なんと！1ppmまで激減！えらいもんです！先生からもほめられて、気を抜かない様にと注意され、薬やめたらあかんよと釘を刺され、禁煙治療3週間目に突入。このころからタバコの匂いにすごく敏感になりました。別に嫌とかでは無いのですが、「この人タバコ吸ってきたな」ってすぐに分かる様になりました。

順調に禁煙1ヶ月を迎えようとしている現在、このままやめられそうな感じです。

禁煙したい方、禁煙外来結構オススメですよ、まあ最後は自分の意思ですけどね！

(シンジ)



# 旧友達

暑すぎた夏も過ぎ日中も過ごしやすい季節になってまいりました。そんな中、私は中学校時代の友人達つまり旧友と再会する機会が続きました。

再会したのは2人で1人はカレーショップのマスター、もう1人は現職の警察官です。

カレーショップを経営している友人は仕事ということもあり軽く言葉を交わしただけで別れましたが、警察官の友人とは休日の夜だったのでそのまま2人で居酒屋へ行き、お酒を酌み交わしながら夜遅くまで話しこみました。

お互い今の仕事の話より中学校時代の話で盛り上がり気がつけば閉店時間まで話していました。

別れ際にお互いの携帯番号とメールを交換しあい今ではちょいちょい連絡を取り合っています。

旧友達との再会が時間を忘れるくらい楽しく感じられるのは歳をとったせいだと思う今日この頃です。

(虎)



# ゾーン

スポーツ選手のコメントなどで、よく「何も覚えていない」とか、「ただ無我夢中で」とか、いわゆるゾーンに入って凄い成績を収められる人が結構おられると思います。ゴルフの石川遼選手なんかは典型的ですね。

私にもゾーンに入った経験は何度かございます。アメフト選手時代のビッグゲームの時は、足がつりそうでしたが何とかプレイしていて、当時はスタミナがなくて苦しかったのですが、あとでビデオを見返すと自分でも信じられないプレイをしていました。

その時の心境を言いますと、ただ無我夢中で嬉しいとか苦しいとかいう感情的なことは何も感じず、ただひたすらマシンのように自分の役割を集中してこなしていました。例えにくいですが、どちらかというところ楽しい！感覚でした。いわゆるランナーズハイ状態だったのかも知れません。

コーチの時もビッグゲームの前は対戦相手のことばかり考えていて、ビデオを何回も繰り返し見て相手の癖とか傾向を見抜くのですが、実際のゲームの折には予測が当たるし、準備してきたことがかなり活かされたという経験もあります。

アメフトは1試合で60~100プレイ程度あるのですが、1プレイを徹底的に見ると、何となく『流れ』が分かってきます。こういう意図でこのサインを出しているとか、色々分かってきます。

体を動かすときと頭を使うときと脳の働く部分が違うかも知れませんが、僕は両方『ゾーン』状態だったのではないかと思っております。一度茂木健一郎さんに伺いたいものです。

(ノッキーロハス)

# ウォーキングのすすめ

「健康の秘けつは歩くこと」とウォーキングを楽しむ人が増えています。メタボリック・シンドロームや生活習慣病対策にも最適です。お気に入りの道を季節を感じながら歩けば気分もリフレッシュ。面倒くさがらずに、まずは毎日20分歩くことから始めてみませんか。

バランスのとれた食事と適切な運動を続けていれば望ましい体重に落ち着かずはませんが、長年ためこんだ脂肪はたやすくは消えません。例えば、おやつに紅茶とケーキを食べると約300kcalになります。これを消費するには、性別・年齢によっても多少の違いはありますが、1万歩1時間20分ほど歩かなくてはなりません。

しかし、減量を意識しすぎるとストレスになるので最初は楽しく歩くことを目標にしましょう。日課になればしめたものです。

始めるときは、まず、軽い準備運動から。ひざの曲げ伸ばし、手首や足首の回転。無理のないペースで皆さんも家族や気の合う仲間とぜひ今日から始めてみませんか。

(ヨッシー)



## 地域通貨

我国の通貨は、もちろん皆さんご存知「円」ですね。硬貨はさておき通貨紙幣とはなんぞや？確か中学の時、社会科で習った「政府の銀行」、「銀行の銀行」「通貨を発行管理する」機能を持った中央銀行いわゆる「日本銀行（にっぽんぎんこう）」が発行する「日本銀行券」ですよ。国内どこでも使えますよね。最近円高でいろいろと話題が上がっていますが、私が子どもの頃は1ドルは360円で固定、大学卒業の頃変動で178円くらいだったと思います。

ずいぶん前置きが長くなってしまいましたが、皆さん「地域通貨」って聞かれたことありますよね。わが街「八尾市」にも「地域通貨」ができました。その名は「フレ」と言います。八尾市内の380店舗で使用可能な「地域通貨」です。1フレ=1円ですが、100フレと500フレの2種類があります。

八尾市頑張れ！の意味をこめ「フレ、フレ」から、そして「ふれあい、フレンドリー」からつけられたそうです。また、日本銀行券との違いのひとつとして発券後6ヶ月の「有効期間」があります。八尾市内でいろいろと有効に使われ、また早く回転して街が活性化することを願っています。



(チョコビ)

## 桃谷商店街きまぐれ記

大阪といえば粉もん。ここ桃谷商店街にも現在5~6軒のたこやき屋があり、ちょっとした激戦区。

そのなかでも本通商店街に古くからある「西村」のたこやきは、値段もお安く、こんにやくと豆が入ったなつかしい味。店内でゆっくり食べることができ、食後にはソフトクリームも・・・

駅前商店街には、仕事帰りのサラリーマンがビール片手にカウンターで食べられる「元祖大阪黒だこ」。3軒おいて、じゃんぼたこやき「まねきだこ」の“たこせん”（たこやきをたこせんべいではさんだもの）は、よく学校帰りの学生がほおぼっている。

そして私のお気に入り、中央商店街にある「まことや」。

よく行列ができていて、千日前「わなか」から、唯一暖簾分けされたお店だそう。中がとろっとしてしっかりだし味の味。ソースで食べるのもいいが、名物“塩チーズ”はおすすめ。塩味のたこやきの上にスライスチーズをのせてあり、とろけたチーズとたこやきの組み合わせが美味。

(ゆず)



## 緑橋のおすすめ居酒屋

前号に続きまして緑橋のおすすめ居酒屋のご紹介をいたします。今回は緑橋周辺にお住まいの方はだいたい知っておられると思います。地下鉄緑橋2番出口上がってすぐの「きらく」というお店です。黄色い看板が目印のマンション一階のお店で、おそらく緑橋界隈で一番賑わっている居酒屋だと思います。

家族とアルバイトのお姉さん1人で夜のみの営業をされているのですが、特徴はと言いますと、とても落ち着いた居酒屋だと思います。どの部分が落ち着いたと言葉では言い表せないのですが、なぜか落ちつけて、居心地が抜群なのです。もちろん食べ物もおいしくて（最近ハマっているのがカラマヨポン）ママさん手造りのキムチは絶品です。

商談等じっくり話すにはうってつけのお店だと思います。緑橋に来られた時には是非一度お立ち寄りください。

(のみやのおやじ)

店名：きらく 住所：大阪市東成区1-11-18

☎：06-6972-2941



## お部屋の乾燥やウィルスが気になる方へ！

## 特別価格キャンペーン!! 提供価格は秘密??

冬に向かい寒くなりますと、昨年猛威をふるったインフルエンザの時期がやってきます。本格的な流行シーズンが来る前に感染予防の対策はお考えでしょうか？

大阪電気機工株式会社では、昨年多くの方々に納入させていただきましたダイキン空気清浄機を、今年も皆様にご提案させていただいております。

機種限定の特別価格キャンペーンを企画しました。9月新発売のコンパクトタイプの加湿機能付空気清浄機「うるおい光クリエール」です。スタイリッシュな外観で、最大23畳まで空気清浄が可能、加湿量は500mL/hと、快適性能はビッグなニューモデルです。ダイキンの誇る「光速ストリーマ」で、空気はもちろん加湿の為の水もキレイにし、清潔空間をお届けします！

大変お買い得な価格になっておりますので、是非この機会にご検討ください。

尚、ご質問、お問い合わせは下記担当までお電話ください。

大阪市生野区桃谷5-2-3 大阪電気機工株式会社 担当 川口 矢田

電話 06-6712-2721 FAX 06-6741-3225

