ココナだより

COCONA DAYORI





ASA 光が丘公園

幸せ創造事業部ワクワク通信係東京都板橋区成増1-7-22

TEL:03-5998-4714/FAX:03-3930-4551

ゴリ田 の 独山言

久しぶりの配達で感じたこととは?

感謝の思いをカタチに変えていく!

皆さんこんにちはゴリ田です。 8月も終わり、9月になりました が、まだまだ暑い日は続きそう ですね。

本当に嫌になる暑さが続いていますので、水分補給や積極的なエアコン使用で、熱中症にならないように気をつけてください!

さて本日はゴリ田の配達日記を お届けします。

何年ぶりかわかりませんが、先 月、朝刊と夕刊の配達を5日ほ どすることになりました。理由 などは裏面の『グッチのコラ ム』を見てください。普段はま ごころサポートを中心に、当社 のイベント、地域貢献活動や動 画制作など、新聞配達業務とは 別の業務を行なっております。 ですが、今回久しぶりに配達することになったのです。

入社当時は、毎日朝刊と夕刊の 配達を自転車で行っていまし た。その後はバイクでの配達と なりましたが、数年間は配達業 務と並行しながら、営業、集金 等もしておりました。

それからは店長となり、配達業務も外れ、内勤業務が増えたり、9年前よりまごころサポートが始まったことで、配達をすることはなくなりました。

配達から離れ、約9年。

ブランクはありましたが、もともと配達は好きだったので不安などは特にありませんでした。強いて言うなら、「生活のリズムが崩れるのが困る」ぐらいでしょうか(笑)。

朝刊と言っても出社は1:30。

そこからチラシを入れる作業や 配達準備をし、配達に出る時間 は2:40ぐらいです。

雨の日であれば、そこから新聞 をビニールに入れたりするた め、新聞の到着が遅れたりする こともあります。

配達時間はエリアにもよりますが、2時間~3時間。ちなみに僕が配達するエリアは平均2時間30分ぐらいだそうですが、僕がかかった時間は3時間ちょっと(笑)。まぁ致し方ないですが、お客様をお待たせすることになってしまったので、少し反省です。久しぶりの配達で少しテンションも上がりましたが、改めて大変な仕事だなぁと感じました。1つは天候に左右されること。雨だと1.5倍大変。台風や雪になると2倍は大変にな

ります。

もう1つは体力の消耗。

特に夏は早朝でもかなり気温が上がっており、団地の配達となると熱気がこもり、汗が吹き出すほどです。こまめに水分補給をしないと熱中症になります。ただ、この仕事の良さの1つは健康に良いことです。

朝刊だけでも1万歩以上歩きますし、何よりやりがいがあります。新聞をご購読していただける皆様のお陰で私たちがあります。そんな皆様のお顔を思い浮かべ配達することは何よりのやりがいです。

今回の経験で感じたことは、働 くスタッフに頭が下がり、ご購 読していただく皆様に頭が下が ります。

本当にいつもありがとうございます!僕は自分のできることでスタッフやお客様に感謝の思いをカタチにしていきます。



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/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

inc event

G EVEIII

★ウォーキング教室 日程:9月7日(木),13日(水),27日(水) 時間9:00-10:00

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。 【スマホ教室】(講座70分+20分個別サポート) ★初心者講座(アプリを使おう!)

まだスマホの操作に慣れない方向けの講座です。皆様の使ってみたいアブリやその操作方法等をサポートします。 9月13日(水)【時間】13:00-14:30

9月13日(水) 【時間】13:00-14:30 スマホ講座個別レッスンも実施中。日程につ きましてはお気軽にお問い合わせください。 ★麻雀クラブ

入門クラス あまり経験はないけれど興味がある方はこのクラスがオススメです!
①9月16日 (土) 10:00 ②9月16日 (土) 13:00 ③9月20日 (水) 10:00 ④9月20日 (水) 13:00 ⑤9月30日 (土) 10:00 ⑥9月30日 (土) 13:00 ビギナークラス 何度が経験があるが、分からないことも多くゆっくりなベースで楽しみたい。

①9月16日(土) 13:00 ②9月20日(水) 10:00 ③9月30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。

①9月16日(土) 10:00 ②9月20日(水) 13:00 ③9月30日(土) 13:00

新コーナー「人」 このコーナーは読者の皆様や地域の人のこれまでの人生や現在や未来について取材させていただき、ご紹介させていただくコーナーとなっております。

人

今回ご紹介させていただく人は、飯田勝洋さん。 訳があり中卒で就職したのですが、精神的な苦痛 を味わい退職。2年遅れで高校へ、進学したので した。2年間の遅れを取り戻すために、夜間高校 の聴講生として2校の高校に通い大学受験に備え たとのことでした。

「これからは電子工学の時代が来る」との判断で 電子工学の教授陣が優れている東海大学工学部電 子工学に高校の担任の勧めもあって決断。

学生運動の日々を過ごし、卒業。卒業式後、アパート に帰ると一枚のハガキが届いていました。母親からの



サードライフを模索しながらも、大好きな文章で作品づくりに挑戦中!

当社のイベントに参加されませんか?!ASA光が丘公園で開催しているイベントをご紹介します。ぜひ一度ご参加ください。

ハガキでした。健康を案ずる文章の最後に「卒業ありがとう」と書いてありました。「おめでとう」ではなく「ありがとう」と書いてあったそうです。

中卒で就職させた事への責任をずっと引きずっていたとのことで、大学を卒業する事で肩の荷がおりてホッとした言葉が「卒業ありがとう」だったのではないかと。手紙は一カ所文字がにじんでいました。多分母親の涙だろうと思って目頭を熱くした記憶が蘇ります。今では一生の宝物ですと熱く話してくれました。

その後は地元企業に就職。設計部に配属され電子 機器の開発、設計を行う日々。

初めての春闘も経験し、様々な経験や苦労の連続 で、お子さんが生まれた年に退職。 奥様のお母様 にはひどく怒られたそうです(笑)。

就職浪人となりましたが、上京しても就職は決めずに毎日朝アパートを出て映画を見て回る日々が続きました。その内に所持金も少なくなり、生まれたばかりの長女を連れて奥様が上京して来ることになったので仕事を探し出します。

新聞の募集欄から電子設計の外注募集を見つけ応

募。見事合格し精力的に仕事に打ち込み生活は徐々に安定化してきました。仕事は順調でノーマライゼイションの精神を基に法人化し、多くの障碍者と一緒に仕事に打ち込み、工場も作り安定化して行きました。60歳の折り返し点で仏教系の大学にも入学し、趣味でも全国お遍路の旅も行っており、古寺を300ヶ所以上周り、今なお継続中とのこと。そんな飯田さんのセカンドライフは、童話、エッセイ、小説など創作の日々。75歳で会社をリタイアし、好きな文章で自伝を含めいろいろ作品を作っており、製本した文章は「私の葬式の時に参列して頂いた方に、生き様としてお渡しできたら」と思って創作しているとのことです。

また、サードライフ(80歳からの生き様)を模索中なのです。「どんな世界が待っているか楽しみなのです。」と明るい表情で語ってくれたのが印象的でした。

ご覧の皆様も新コーナー「人」に出てみませんか? これまでの人生、これからの生き方など取材させてください。まずは話だけでも聞いてみたい方もお気軽にご連絡く ださい。TEL03-5998-4714

脳と身体を元気に!ソーラーポール無料体験会

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

こんな方にオススメ ~ ぜひ一度無料体験会にお越しください! ~

- ●いつまでも元気に歩き続けたい! ●腰痛、膝痛がある方 ●今よりも動ける身体をつくりたい!
- ●下半身の引き締めや柔軟性をUPしたい方

●将来に不安がある方



【ソーラーポールの効果】

◎身体の力を抜いて身を委ねると無理なく骨盤を中心に身体全体を 伸ばし解す事ができます。(骨盤調整、姿勢改善、肩こり腰痛改善効 果と全身のストレッチ)

◎ソーラーポールを使いスクワットする事で正しい姿勢で腰や膝の 負担を軽減できます。(下半身強化)

◎ソーラーポールを使い東大式QOMトレーニングの特徴でもある 「脚腰同側動作」を体感する事ができます。

同側の手脚を同時に竹馬式に動かす事で身体の神経支配や普段使わ ないような脳神経回路を刺激します。体幹深部筋を使った運動は認 知症予防にもなると考えられます。

◎ソーラーポールを使って大腰筋ウォーキングを習得

体験会のお申し込みは当店まで03-5998-4714



◎小林寛道先生紹介

• 東京大学名誉教授 • 教育学博士

点QOMジム 特任研究員

明者

・認知動作型トレーニング開発、発

・東京大学スポーツ先端科学研究拠

グッチのコラム

久しぶりの危機?!

地球温暖化は終わったそうです。えっ!と思 った方もいらっしゃると思いますが、地球沸 騰化の時代が到来したと国連の事務総長が警 鐘を鳴らしていました。

7月は観測史上最も暑い月となり、東京でも 35度以上の猛暑日が13日間あり、過去最多を 記録しました。

当社にも大きな影響がありました…

10~20代前半のスタッフが熱中症で配達中に ダウンすることが何度かあり、救急搬送され たケースもありました。

その後、数日間お休みして体調が良くなって 来たので、配達に出たのですが、また体調が 悪くなってしまうこともあり、しばらく配達 を休んでいる状況です。

水分補給や適度な塩分補給など対策は取って

いるのですが、なかなか効果的な手段が見つから ない状況です。

40代以降のメンバーは割と元気にしているのです が、弱っているメンバー全員が若者なんです。 そんな状況や対策を相談している時に、とある方 から「山口さん、なぜか分かりますか?」と聞か れました。

私が考えていると…「私たち、オジさんは学校 にはエアコンも無かったし、外遊びも多かった… 今の子は子供の頃から学校にはクーラーがあった し、ゲームをするなど外遊びが減ったため、汗を かく汗腺が少なく、体温調整することが苦手な若 者が多いのです」と・・・

「なるほど…」と思いました。 世間では時々、「最近の若い子は根性がない」と か「気合が足りない」など言われることもあるよ うですが、育ってきた環境を考えると納得させら れるお話でした。

そんな事情で3名配達をお休みとなりましたが、 新聞はお盆休みもなく配達があります・・・

元気なメンバーで休日を返上して対応している ところです。

同側動作歩きを体験いただきます。

実は、私も元気なオジさん(55歳)として、こ の危機を乗り越えるメンバーに加わりたいと思 い、20数年ぶりに配達しました。

光が丘2・3丁目の一部を300部まど配達させて 頂きました。1:30に出勤し6時頃に何とか配達を 終えることができ、メンツは保てたかと思って います…(笑)

今回の件が、危機と呼べるか分かりませんが、 人生には思い通りにいかないことがよくありま す。こんな時こそ、その原因を探り、改善する ことでチームの結束が高まります。このような ことを繰り返すことが一人一人の成長に繋がる と信じております。

今後も皆さまのお役に立ち、必要とされる販売 店を目指して精進して参ります。 引き続き、どうぞよろしくお願い致します。 今月も最後までお読み頂き、ありがとうござい

E-mail yama@nhc-b.jp

不動産・相続の小話



2ヶ月に1度の奇数月に連載 齋藤智明の

【不動産・相続の小話】

第9回目のコラムになります。 皆さん、こんにちは、相続診断 士の齋藤智明です。今年の夏は いかがでしたでしょうか?

この質問の回答としては「暑かった!」という答え が多いと思います。

日本は四季があるところがよいのですが、今年の夏 はちょっと異常なくらいの暑さでしたね。

皆さんのお身体のケアも念入りにお願いしたいとこ ろですが、皆さんのお住まいに関してはいかがでし

実は、建物については今年の酷暑のような状態と突 発的な風雨、また冬場の降雪等でかなりの「劣化」 が進んでいると言えます。

屋根や外壁などは10年から15年に一度くらい は、塗り替えをおすすめします。

不動産を扱っていて思うのが、雨漏りやひび割れ 等が発生するのはメンテナンスを怠っている物件 がほとんどです。

あまり物件にメンテナンスをいれないでいると台 風や突発的な暴風時に雨漏りが発生します。

先日は、外壁と内装の間に雨漏りしていることに きづかずに放置していたら、壁の内部と土台まで の多くが腐食してしまい、大掛かりな工事をしな くてはならない案件にであいました。

そういうところに目を向けて詐欺が横行します。 最近多いのは、玄関のチャイムを鳴らして「お宅 の屋根が壊れていますので、無料点検します!」 という話です。

実際には壊れていないにもかかわらず、屋根に上 り、わざと一部を壊して写真を撮り、「ほら、壊 れていますよね!すぐに修理して差し上げます」

と言って、高額な費用を請求するケースです。 そのような時には、その方に頼む前に「他社の修 理業者にも見せて、相見積もりをとらせてくださ い。」と言って一度、冷静になる時間を作ること だと思います。

よい業者さんであれば、丁寧な説明と助成金等の 制度が使えるかどうかも調べてくれたりします。 お知り合いにそのような業者がいなければ、ご連 絡いただければと思います。

分譲マンションにお住まいの方は、修繕積立費と して毎月1万円程度の費用を積み立てしています。 戸建てにお住まいの方もご自身で毎月一部の金額 は建物メンテナンス費用として、別途分けて管理 することなどもお考えいただくとよいと思いま

<ASA光が丘公園山口より> 私の知人の家にもこのような業者が来たそうです。 こういう情報を知っていることが大切ですね・・・

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