



ゴリ田の独り言

スポーツは筋書きのないドラマが生まれる あの頃に戻れるならと後悔する自分

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
夏本番！灼熱の暑さが連日続いておりますが、皆様体調など崩されておられませんでしょうか？
エアコンの効いた室内でも熱中症になることもありますので、こまめな水分補給をとってくださいね。

今年はなんと言っても、五輪ですね。日本の選手が頑張っている姿は私たち国民にとって活力にもなっている人もいるのではないのでしょうか。スポーツの良さは、真剣勝負だからこそ、筋書きにはないドラマが生まれ、見ている人を虜にさせます。
私は幼少期からスポーツが大好きでした。
元々私がやっていたのは野球でしたが、他のスポーツもよくテ

レビで見っていました。
その中でもよく見ていたのはプロ野球中継はもちろん、サッカーやラグビーの試合をよくテレビで見っていました。
小学校の頃にJリーグ（サッカー）が発足された影響で、サッカーブームとなり、周りの友達も野球からサッカーに乗りかえる子が増えていきました。
それでも僕は野球を続けていました。なぜ僕は友達に影響されず、野球をやり続けたのか？と今になって考えてみると、3つのことが思い浮かびました。
1つは「憧れの人がいたから」です。私はそこまで記憶がないのですが、田尾選手が大好きでテレビの前でいつもモノマネをし、応援していたそうです。
今思うとめっちゃくちゃ渋い人を楽しみにしたなと（笑）

その影響もあり、彼が楽天の初代監督になった時もよく見ていました。
2つ目は高校野球です。
高校球児が甲子園で活躍する姿は当時の僕にとっては凄く大きな存在でもあり、かつ、身近な目標にも感じたからです。
「甲子園に出ている高校に行ったら頑張れば僕も甲子園に行けるかもしれない！」その思いが強くなったのだと思います。
もう1つは、「母親の存在」です。母親は女手ひとりで3人も子供を育ててきました。毎日僕たちのために仕事をし、子育てをする日々でしたが、唯一の息抜きが、好きだった野球観戦でした。母親はプロ野球よりも高校野球が好きで、よく甲子園テレビを見ていました。
そんな姿を見ていた僕は「いつ

か自分がこの舞台に立って、母親を連れて行きたい！」そう思っていたのかもしれませんが。
でもその夢は叶うことはありませんでした。叶わなかったというより、僕が挫折したんです。
「俺野球やめるわ」それに対し母親は「そっか、お疲れ様」と短い言葉だけを残し、理由も聞くことがなかったのです。
それからその理由を聞いていないので、詳しくはわかりませんが、多分母親は、自分が何もしないであきらめたかと思っただけで、自分は何もしてあげられなかったと思っています。
毎日仕事が続いて、野球の練習はもちろん、試合にも1度も来ることがありません。
僕の野球をやっている姿を見ることがないので、そのことに対し申し訳なさがあったのかもしれませんが、あの頃に戻れるなら、野球を続けて、1度は試合で活躍する姿を見せたかったなと後悔している自分がいます。



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/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



健康こそ幸せ！いつまでも自分の足で元気に歩くことができることを目的とし、月に3回開催しております。運動習慣や仲間との交流も広がります！また、講師から個別のピンポイントアドバイスや健康に暮らすためのアドバイス等もしております。普段、運動習慣のない方も安心してご参加いただけます！

ご参加者の声

みんなで歩くのが気分が良く、何より楽しい！ゴリ田さんからのピンポイントアドバイスを聞いてから意識して歩くようになったら、いつもより速く歩けるようになった。

開催スケジュール

時間9:00-10:00 7月よりサマータイム

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：

8月6日(火)、21日(水)、29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ボ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

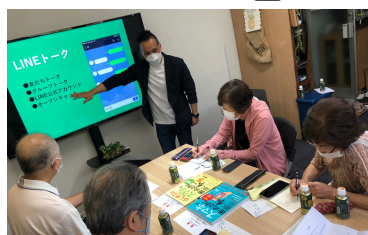
ASA光が丘公園
03-5998-4714

～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。

8月13日（水）10:00-11:30 13:00-14:30

8月29日（木）13:00-14:30（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

8月10日（土）10:00-17:00 8月21日（水）11:00-17:00

★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

①8月3日(土) 10:00
②8月8日(木) 10:00
③8月17日(土) 12:30
④8月23日(金) 10:00
⑤8月31日(土) 10:00

ビギナークラス

何度か経験があるが、分らないことも多く、ゆっくりなペースで楽しみたい。

①8月3日(土) 12:30
②8月8日(木) 12:30
③8月17日(土) 10:00

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

①8月3日(土) 12:30
②8月8日(木) 12:30
③8月17日(土) 10:00
④8月17日(土) 12:30
⑤8月23日(金) 12:30
⑥8月31日(土) 12:30

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

①8月3日(土) 10:00
②8月31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！ソーラーボール教室

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
ソーラーボールは、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：8/23（金）

時間：11時、12時、13時 各回定員は3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

ソーラーボ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

来年でいいと考えてないですか？ エアコンクリーニングは今もオススメです！

夏本番！エアコンもフル稼働。「もう冷房は使ってるから、エアコンクリーニングは来年でいいや！」そんな皆様に聞いて欲しい内容です。エアコンクリーニングは冷房を使い始める前に清掃をされる方が多いですが、実はクリーニングは使い始める前も使用中でも特に時期はございません。このままエアコン洗浄をしないで使い続ける方が、消費電力も増え、かえってコストが上がるなんてことも考えられます。綺麗な空気で快適な夏を過ごすために、今しかないお得なキャンペーンもご用意しましたので、ぜひご利用ください。



キャンペーン
受付期間
8月13日まで

1台1000円引きキャンペーン実施中



エアコンクリーニング
通常価格（1台）
通常タイプ 9,000円
自動洗浄機能付き 13,500円

上記通常価格より1000円引きになります。

エアコンクリーニングは高圧洗浄機で汚れを洗い流します。その際にコンセントと水道水を利用させていただきます。また作業では脚立を使用しますので、エアコンの下は1畳分の作業スペースが必要となります。



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。

朝日新聞購読者の方へ

朝日新聞デジタル新規登録に ご協力をいただける方探しています！！



「デジタルを使いこなせるか不安」「なんだか難しそう」そんな皆様にこそ、ぜひご協力いただければと思います。当店はデジタルのサポートも行っており、不安な登録はお客様と一緒にいきます。また、使い方、操作方法がわからない場合もスマホ教室やデジタルのサポートも行っておりますのでご不安な方もご安心ください。朝日新聞購読料+500円（月額）で（最低6ヶ月契約）となりますが、当店限定の選べる特典もご用意しました。※6ヶ月後解約できます

ASA光が丘公園限定！朝日新聞デジタルご登録で選べる特典！

特典1

NHC開催イベント
参加回数券（6回）



麻雀教室、スマホ教室
ウォーキング教室

特典2

ハウスクリーニング
3000円割引券



エアコン、レンジフード
浴室、キッチンなど

特典3

まごころサポート
1時間無料券



家具の移動、電球交換
買い物代行、草むしりなど

ご協力いただける方はお電話もしくはメール ☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)
にてお気軽にお問い合わせください！ ✉ asa@nhc-a.jp

グッチのコラム

新・光が丘公園マル得情報

【LINEをリニューアルしました】

当社では『光が丘公園マル得情報』という名のLINEで、色々な情報をお届けしたり、お客様との連絡手段として活用して来ましたが、今後も更にお役に立てるよう、探求していきたく思っているのですが、一番難しいことは必要な情報は一人一人異なるということです。

【リニューアルの目的】

例えば「ハウスクリーニング30%割引」の情報が嬉しいと思って頂ける方もいれば、全く不要という方もいらっしゃると思います。全く不要と思われている方に毎月のように同様の情報が届くと煩わしく思われると思います。今回のリニューアルの一番の目的は、不要と思われる情報が届かない仕組みを作ることです。

【ご協力のお願い】

今までは不要な情報が多いと思われないよう積極的な配信が出来ませんでしたが、今後は一人一人

に合わせた情報を積極的に配信していきたいと思えます。しばらくは不要な情報が入ることもあろうかと思いますが、不要と思われる情報を確認させて頂き、必要な情報だけが届く仕組みを作っていきます。『光が丘公園マル得情報』から通知が来るのが楽しみにして頂けるようなLINEにしたいと思えます。

【スマホ相談は随時受付しています】

あらゆる年代の方がLINEを使っていますが、使い方がよく分からず、ストレスに感じている方もいらっしゃるのではないかと心配しております。今回リニューアルしたLINEの登録方法や日頃の使い方で分からないことなどある方は、ご遠慮なくご相談下さい。

【必要な情報を教えて下さい】

飲食店などお店がオープンした話なども配信していきたいと思えますが、私たちだけでは情報収集し切れないと思われれます。皆さまから頂いた情報を皆さんへ共有したりして、皆さまのご協力を頂き『光が丘公園マル得情報』を盛り上げていきたいと思えます。その他にも、例えば賞味期限が近くなったり、ちょっとした訳あり食品のフードロスを防ぐために、皆さまへ情報をお届けすることなど、どんな情報を配信すると喜ばれるかを探求していきたいと思えます。

【まずは、ご登録下さい】

今回初めて『光が丘公園マル得情報』という当社のLINE知った方もいらっしゃるかと思いますが、ぜひ右記のQRコードを読み込み、登録をお願いしたいと思います。



【私たちの目標は…】

昔から回覧板や掲示板などで地域の情報を知ることがあったかと思えます。現代においては回覧板が無かったり、掲示板を見る機会も減っているのではないのでしょうか…

『光が丘公園マル得情報』の役割としては回覧板や掲示板の役割も目指していきたいと思っています。

一人一人に合わせた必要な情報を整理して、お届けすることを目指していきます。

今後も地域の皆さまにお役に立てる販売店として頑張っていきたいと思えます。応援よろしくお願いします。

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.たん吸引などの医療行為が必要でも入居できる有料老人ホームはあるの？

A.はい、あります。必要な医療行為が受けられるかどうか、事前に確認しましょう。

医療行為は本来、医師や看護師などの有資格者のみに認められますが、一部の医療行為については一定の条件を満たした介護福祉士も提供することが可能です。さらに、24時間看護師が常駐している施設や、訪問診療・看護と密に連携している施設であれば、医療行為が必要な方も安心して入居することができます。

ただし、対応できる医療行為の範囲は、必要とする頻度・時間帯や、施設の職員数によっても異なります。事前に必ず確認しましょう。施設で働く看護師や一部の介護福祉士、介護職員が提供できる医療行為、医療的ケアの種類については、以下をご覧ください。

提供できる医療行為・医療的ケア

■看護師のみが提供できること

インスリン注射、人工呼吸器の管理、在宅酸素療法、中心静脈栄養、褥瘡のケア、ストーマの貼替、バルーン、尿道カテーテルの交換

■研修を受けた介護福祉士が提供できること

たん吸引、経管栄養

■介護職員ができること

体温測定、血圧測定といった健康管理、軽微な傷の処置、点眼、服薬介助、湿布の貼付、軟膏の塗布、座薬の挿入 など

夜間のたん吸引など24時間の医療的ケアが必要になると、ご自宅で介護をするご家族の方が体調を崩してしまうケースも少なくありません。決して無理をせず、地域包括支援センターや、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
関谷 淳子（せきや・じゅんこ）

東京都武蔵野市出身。義父母・夫・子ども3人の7人家族。高校時代からバレーボール部に所属し、結婚後はママさんバレーを20年以上継続中。「身近な世間話から介護の話まで、現在のお困りごとを何でもご相談ください」

<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