

### ゴリ田の独り言

## たった一言が僕の人生が変わるきっかけに あの時の経験があるから乗り越える

皆さんこんにちは、ゴリ田です。12月になり、今年最後のココナだよりとなりました。皆さん2024年はどんな1年でしたか？私は何もかも思うようにいかない、もどかしい1年でした。その中でも言葉（伝える）に悩んだ1年だったかもしれません。コミュニケーション、連絡、報告、会話、セミナーや教室など、これら（伝える、伝わる）は当たり前ですが、どれも全て相手がいます。僕は相手によって話し方を変えたり、伝え方を工夫したりとすることを特に意識していました。これまで「"伝える"ということ」を独学で学び、それなりに自信はあったのですが、私の意識とは裏腹に、相手には違った認識を与えて

しまったり、私の言動で不快に思わせてしまうことも多々ありました。「伝えるって難しい」「自分を表現することも難しい」そんな新たな壁に当たりました。この歳になると、あらゆる場所で、人に伝えることも増えてきて、それなりに経験してきても人に「"伝える"ということ」は本当に大変なことだと感じました。元々僕はあがり症で人前に立つて話すことは大の苦手でした。今では想像できませんが（笑）。私が今のように話せるきっかけになったのは、あるスピーチでした。当時、近隣の朝日新聞販売店所長、スタッフ、本社が集まる会が1年に1回開かれていました。その中でスタッフがスピーチをする機会があり、その年は僕が選ばれたのです。正直、や

りたくない気持ちが強く、どうやって回避できるか考えていたぐらいです（笑）ただ、せっかく選ばれたのだからという思いで気持ちを切り替えました。しかし、不安でしかありません。どんなことを喋るのかを考え、夜も眠れない日々を過ごしました。迎えた当日、名前を呼ばれ、登壇し、一斉に注目される景色に一気に緊張が走りました。顔から汗が滴り落ちるぐらい、緊張しかなく、正直この時、何を喋ったのか、どんな反応だったかは全く覚えておりません。。。。ただ、唯一僕に勇気を与えてくれ方がおられます。

朝日新聞社の幹部の方です。会が終わると僕のところに来て、「所長のスピーチより良かったよ」と笑顔で声をかけてくれたところは本当に嬉しく、今でも感謝しかありません。その一言が僕の人生を大きく左右することになったようにも思います。初めてのスピーチで人から褒められたことで、僕は苦手だった「話すこと」を前向きに捉えられるようになったと思います。そこから自分にも自信が持てるようになり、成長することができたのだと思います。そんな自信が今年うまうまいかなかったけど、僕にはあの時の経験があるから必ず乗り越え、多くの方の役に立つ存在へと成長していきます。皆様、今年1年間本当にありがとうございました。



成田清司 (なりたせいじ) GORITA (ゴリタ) Profile  
まごころサポート成増・光が丘店オーナー  
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

まごころサポート  
成増・光が丘店

## 年末の大掃除は年内まだ間に合います！お早めにご予約ください！



- レンジフードクリーニング 12000円
- キッチンクリーニング 12000円
- 浴室クリーニング 14000円
- 洗面クリーニング 6500円
- トイレクリーニング 6500円



### エアコンクリーニングもオススメです！

- 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

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。



## 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、行ってしまおうとすごく楽しくて『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：

12月3日(火)、11日(水)、20日(金)



### ★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。

12月7日(土) 10:00-11:30

12月24日(火) 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

12月12日(木) 9:00-12:00 12月15日(日) 15:00-18:00

### ★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

- ①12月5日(木) 10:00
- ②12月14日(土) 10:00 ③12:30
- ④12月18日(水) 10:00 ⑤12:30
- ⑥12月22日(日) 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

- ①12月5日(木) 12:30
- ②12月14日(土) 12:30
- ③12月18日(水) 10:00 ④12:30
- ⑤12月22日(日) 12:30

#### 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、ゆっくりなペースで楽しみたい。

- ①12月5日(木) 12:30
- ②12月14日(土) 12:30
- ③12月18日(水) 12:30
- ④12月22日(日) 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。

- ①12月5日(木) 10:00
- ②12月14日(土) 10:00
- ③12月22日(日) 12:30

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)

## 「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：12/25(水)  
時間：12時～ 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！



## ボディケア情報

### カラダのケアをしませんか？ 貫井式ボディケア



9月から新サービスとして始めた、『貫井式ボディケア』はご存知ですか？  
ありがたいことに多くの方にご利用いただき、お客様からの評判は上々でした。

『貫井式ボディケア』施術者の貫井由美さんは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おります。  
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。）  
貫井由美さんには毎月1回、当社に来ていただき、お客様にご提供させていただきます。  
通常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！  
お身体に不調がある方は是非一度お試し頂きたいと思っております。

- 日程：  
12月20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)

## LINE公式アカウント



ASA光が丘公園  
LINE公式アカウントやっています！  
『光が丘公園マル得情報』

お友達登録で出来ること

登録のメリット①

**チケットプレゼント**  
このアカウント限定で美術館をはじめ様々なチケットを抽選でプレゼントしております。

登録のメリット②

**地域のお得な情報**  
地域のお店や自分の欲しい情報が届きます。LINE限定でお得なクーポンがGETできるかも。

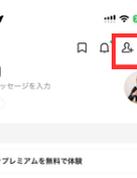
登録のメリット③

**イベント情報**  
麻雀教室やスマホ教室、ウォーキング教室など当社のイベント情報をいち早くGETできる！

### 新規登録の方法



スマホでLINEを開き、ホームをタップ



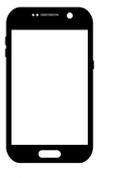
LINEホーム画面の右上の赤枠のアイコンをタップします。



友達追加画面が表示されたらQRコードをタップします。



カメラが起動したら上のQRコードを読み込みます。



光が丘公園マル得情報が表示され、追加をクリックしたら登録完了です。

操作方法などお困りことはお電話もしくはメールにてお気軽にお問い合わせください！  
☎ 03-5998-4714 (ASA光が丘公園)  
✉ asa@nhc-a.jp

## グッチのコラム

### おかげさまで1周年

【所長グッチのイチ押し記事】

毎週日曜日、朝日新聞のチラシの一番上に『所長グッチのイチ押し記事』を入れております。  
朝日新聞ご購入中の方には、是非お読み頂きたいと思っておりますが、もしご存じないという方がいらっしゃいましたら、私の宣伝不足です。本日12月1日が日曜日ですので、一緒に折り込まれているので是非お目通し下さい。

日経新聞ご購入中の方は、私の友人である「得さん」に依頼して『得さんのイチ押し記事』を制作しております。東京新聞や毎日新聞をご購読中の方には申し訳ないのですが、現在のところ制作が出来ておりません…ご購読者の方で我こそはという方がいらっしゃいましたら是非ご一報下さい。

【おかげさまで1周年】

先月、紙版の『所長グッチのイチ押し記事』を始めて、1年が経ちました。実は紙版を始める前に昨年6月からnoteというサイトで記事を紹介しておりました。当初は「みんなのイチ押し記事」というタイトルで、新聞社の方や他の販売店の所長に依頼して紹介記事を集めていました。最初は集まっていたものの、忙しい毎日の中で

段々と集まらなくなってきました…  
こんなに集まらなければ継続を断念するしかないかと思った時、私の心に火が付きまして！集まらないならば自分でやればよい！！そう決意し、「みんなのイチ押し記事」から『所長グッチのイチ押し記事』に名前を変えました。

【相変わらず低い認知度】

『所長グッチのイチ押し記事』に変えたことで、新聞の読み方が変わってきました。そして、この記事は世の中の皆さまに知っておいて頂きたいと思う記事が沢山あると再認識しました。しかしながら、盛り上がっているのは私だけで、サイト上だけでは認知度は上がりませんでした…

【理想と現実】

紙版の方が認知度が上がることは、想像できておりました。ただ、始めない言い訳が沢山ありました。  
①始めたら止められない？ ②紙代・印刷代が掛かる ③誰が原稿を作って誰が印刷する？などなど…  
ただ、知っておいて頂きたい情報を多くの人に伝えるには紙版を始めなくてはという使命感が勝ち、2023年11月12日に第1号が完成しました。スタッフ達と話し合い、役割分担を決め、進めて参りました。時には印刷機が故障したり、用紙が足りなくなったり、お休みになってしまう危機もありましたが、今回まで一度も

休まず、1年が経過したところです。

【皆さまに届くまでの流れ】

- ①1週間前の日曜日から土曜日の記事の中から山口が5つの記事を選び、日曜日にスタッフへ共有。
- ②X（旧ツイッター）、LINE公式アカウント、noteへ5つの記事を紹介
- ③水曜日までにスタッフが気になった記事を選び、コメント付きで投票し、上位3つの記事を選考する。
- ④木曜日に原稿作成し、金曜日に印刷、土曜日に新聞折込の準備が完了し、日曜日の朝刊でお届け。

【ご意見・ご感想をお知らせ下さい】

本日の『所長グッチのイチ押し記事』に皆さまからのメッセージを募集しております。皆さまからのメッセージが私たちのエネルギーになりますので、ご協力いただければ幸いです。  
今月も最後までお読み頂き、ありがとうございました。

E-mail yama@nhc-b.jp

note → [グッチのイチ押し記事](#) 検索

X（旧ツイッター） → @guccino1oshi

※本文を全文読むには朝日新聞デジタルの申込が必要となります。無料お試し閲覧ご希望の方はご連絡下さい。

## 介護の悩みのない社会へ

有料老人ホームへの入居を検討しているけれど、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、専門的な見地から徹底的にサポートします。

## 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」

さらに、施設へのご入居の前後に発生しがちな「身元保証」「不動産売却」「引越」に関するお悩みごとを解決するお手伝いや、在宅生活を応援する「家事代行」「福祉・介護タクシー」などの包括的なサービスも展開。

『シニアライフのお困りごとの相談窓口』として、お気軽にご相談ください。

### 私たちが練馬区の担当チームです！



増淵 真之

小沢 孝之

加藤 亮

竹下 美都

瀧野 由里子

関谷 淳子

鈴木 裕一

小方 恭兵

リーダーの増淵（ますぶち）です！  
10月に開催された地域イベント「おひま終活フェスタ」に、今年は実行委員として参加しました。地域のみなさまの「終活の備え」に対する関心度が高いことを、改めて実感しました。来年もみなさまと繋がりながら、介護の悩みのない社会づくりに貢献していきます！

<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