

読者の皆様におくる毎月1日の定期便

ココナだより

COCONA DAYORI

2024年
4月
vol.98



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

ゴリ田の独り言

歩みを止めなければ、いつかゴールに辿り着く マラソンは人生と一緒だ！

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
先月は、練馬区の恒例行事でもある、こぶしマラソンに出場してきました。ゼッケン番号C2906の私を治道から応援してくれたお客様も多くいらっしゃって、本当に力になり、無事完走できました。こぶしマラソンへの出場はこれで3回目ですが、実は私は長距離は苦手で、正直に告白すると前回の大会から一度も練習せず挑んだのでした（笑）そのせいで身体はボロボロでしたが、皆さんの声援のおかげで楽しい時間となりました。このこぶしマラソンは、23区内では数少ない公道を主体とした大会のため、交通規制で移動される方には大変ご迷惑をおかけいたしました。

私たちランナーのためにご協力いただき、感謝しております。また、運営スタッフやボランティア参加の皆様のおかげで私たちは安全に楽しんで走ることができたことを忘れてはいけません。私は常に笑顔で、感謝の気持ちをもって走りました。それでどうにかなることではないとは思っておりますが、今自分にできる感謝の表現の1つでした。こぶしマラソンに限らず、マラソン大会に参加される方はいろんな方がおられます。初めてマラソンに挑戦する人。自己ベストタイムを狙う人。参加することに意義がある！など、少なくとも各々自分の中のストーリーがあります。今回でいうと私は「ただただ楽

しむ！」を目標にしました。ただ、練習していないこともあり、途中は楽しむこともできませんでした。そんな時、力になったのが治道からの応援です。私のために応援してくれた方、その全てのランナーに声援を送ってくれた方全てが力になりました。特に、一番苦しくなるのは光が丘団地の中を走る時です。（16km地点ぐらい）あと5km。この辺りが一番苦しい時間です。身も心も疲弊している時間で、私にも珍しくネガティブな感情が芽生えました。あと少し、あと少し！と思いながらも、この辺りは完全に余裕がなくなります。

ただ「諦めず、歩みを止めなければ、いつかゴールにたどり着く！それを信じて歩み続ける！」マラソンは人生と似ているかもしれません。自分の努力も必要。周りからの助けや応援も必要。時に辛く、時に楽しい。笑顔もあり、歯を食いしばることもある。自分を信じ、歩み続ける！
走ることが苦手な僕が毎年参加するのは、地元だからということもありますが、そんな人生感を感じることや、当たり前じゃない命を今こうして生きているんだと確かめる時間になっているのかもしれない。命があるから今がある！感謝！



ご意見ご感想などお気軽にご連絡ください
gorita@nhc-a.jp



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

イベント告知

「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

～ ぜひ一度体験会にお越しください！ ～

- いつまでも元気に歩きたい！ ●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

◎小林寛道先生紹介

- ・東京大学名誉教授 ・教育学博士
- ・認知動作型トレーニング開発、発明者
- ・東京大学スポーツ先端科学研究拠点QOMジム 特任研究員

体験会は手ぶらでご参加できます！みなさんお気軽にご参加してくださいね！

開催内容

4月16日 火 19日 金

4月16日 ①13:00～、②14:00～
4月19日 ③11:00～、④13:00～
※各回定員10名（先着順）

場所：板橋区成増1-28-20
成増南振興会館

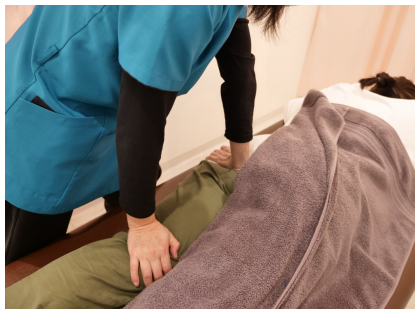
参加費：1000円

当日はソーラーポールの説明から始まり、現在の身体の確認でビフォーチェック。ソーラーポールで身体を解し、スクワットや同側動作歩きを体験いただきます。

体験会のお申し込みはこちら 03-5998-4714（ASA光が丘公園）

「指圧で人の体を変える！」確かな施術

皆さんこんにちは、ゴリ田です。
今回は、確かな施術を届けたい！
をモットーに掲げる、指圧和をご
紹介いたします。院長はこの道20
年以上のスペシャリスト。延べ
50000人ぐらいのお体を改善して
きました。お話を聞いたら、小学
校2年生で指圧師になろうと思っ
たと仰っておいりました。その夢を口
指し、専門学校に通い、実家でも
ある石川治療院（現在お兄様が経
営）で20年働き、3年前に独立。
病院に行っても、症状がよくなら
なかった方が多く、その方たちのお
体が改善される姿やここに通っ
て来られる方は大病をしない人が



多いとのこと。「私の実感です
が」と話します。
また、院長はスタッフはもちろん、
本物の施術師を育てるため、
臨床指圧塾も行っており、確かな
技術の伝承にも力を入れておりま
す。指圧和では指圧施術のみなら
ず、リラクゼーションや訪問マッ
サージも行っております。
訪問マッサージはお医者様の同意
書は必要となりますが、健康保険
適応も可能となります。
治療院まで来れない方や歩行困難
の方はぜひご利用してみてください。
訪問マッサージという名称に
しておりますが、摩るだけのマッ

サージではなく、しっかり指圧で
お体をほぐしていきます。
訪問スタッフの1人である斉藤さん
（写真下）は、国家資格を持ち、
院長の知識や技術を勉強し、多く
の方のお体を改善させてきまし
た。
指圧で人の体を変えるところに魅
れを感じ、この業界に入り5年。
斉藤さんはこれからも多くの方
のお体を変えるため、院長の下で指
圧のスペシャリストとして活躍さ
れると思います。
お体の不調やご相談はぜひ指圧和
にお問い合わせください。
※ちなみに私ゴリ田も体が不調な
時は指圧和で改善してもらって
います！やはり体のメンテナンスは
大事ですね。

訪問マッサージ
スタッフ

齋藤 裕子

身体も心も休まるお時
間を過ごして頂けたら
と思っております。よ
ろしく願いいたします。



【取材先情報】

指圧 和 接骨院 和

【住所】〒175-0092

東京都板橋区赤塚1-36-7

TEL.03-6909-2785

【ご予約】

ご予約は下記QRコード（ホームページ）をご覧いた
だき、お電話、メール、LINE公式アカウントよりご連絡
ください。

※施術中はお電話が繋がりにくくなっております。留
守電に切り替わりますのでお名前だけ留守番電話にお残
し下さい。折り返しご連絡させていただきます。

↓HPはこちら↓



グッチのコラム

コソコソと情報を取る！

【新聞スクラップ体験会の報告】

3月16日に朝日小学生新聞を活用し、親子で参加し
て頂くイベントを実施しました。
講師は朝日新聞の社員でもあり、田柄在住、地元サ
ッカーチームのコーチでもある林さんという方にお
願いしました。

林さんは二人の子供がおり、3年間子供たちに悪戦
苦闘しながら、新聞スクラップを継続して来まし
た。当日は継続するための7つのコツをお伝えしな
がら、実際にスクラップをして頂きました。

【新聞スクラップのメリット】

- ①紙の新聞を開くことで色々な情報が目に飛び込ん
で来ます。普段選択しないような情報との出会いも
あり、視野が広がるのが期待されます。
 - ②選んだ記事を基に親子でコミュニケーションを取
るきっかけとなります。
- その他にも色々メリットはありますが、実際に継
続することは大変です。私たちもサポートさせて頂
きますので、どうぞご活用下さい。

【次回のスクラップ体験会】

私たちが出来ることは、スクラップ体験会を定期的
に開催することです。今回は当社のゴリ田こと成田が講
師となり、4月27日（土）に開催致します。時間は、
午前の部（10時～）と午後の部（14時～）です。

成田は普段から『探究学習みらい
つくる』の講師をしており、小
学生に色々なことを伝えることが
大好きです。参加希望の方は右の
QRコードよりお申し込み下さい。



【最近気になった記事】

猛暑の駅前でチラシ配りをする人の前を行き来して、
何枚もチラシをもらう小学生がいました。「熱中症に
ならないよう、早く減らしてあげよう」と。これって
「やさしい」とほめていい？という内容です。褒めて
もいけないし、もちろん怒ってもいけない。子供にど
う説明するかで、この子の未来が変わると思います。

朝日新聞には、このように考えさせられるな記事が載
っています。本を読むなど時間を確保して学ぶことも
大切ですが、忙しい日常の中では、ちょっとしたスキ
マ時間に新聞から学ぶということも良いかと思いま
す。とは言っても新聞の中から探し出すことも時間を

要しますので、お時間がない方に私が知って
おいて頂きたい記事をまとめた紹介サイトが
ございます。サイトの中では「視野を広げ
る」「子育て中の皆さま」「シニア世代の皆
さま」「危機に備える」「世の中の出来事」
の5つに分類して紹介しています。
ちなみに昨年より紹介を始め、紹介した記事
が最近300を超えました！！

【紹介記事を見る方法】
まずは、右記のQRコード
からnoteというサイトを
ご覧下さい。



2月から始まった日経新聞の中から毎週日曜
日に紹介する『得さんのイチ押し記事』も進
化させていきたいと思っています。

新聞をきちんと配達する、そして配達するだ
けでなく大切な情報を知って頂くことでお役
立ち出来るよう精進して参ります。
これからもどうぞよろしくお願い致します。

E-mail yama@nhc-b.jp

想いをつむぎ、縁をつなぐ

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」

練馬区には桜の名所がいっぱい
4月といえば、桜の季節ですね。
皆さまも、年に一度のお花見を楽しまれたでしょうか。

練馬区には、ソメイヨシノやオオシマザクラなど約1000
本の桜が観賞できる「光が丘公園」や、約3kmの桜並木
が続く「大泉学園通り」、珍しい品種を含む10種の桜が
集まる「牧野記念庭園」など、桜の名所がいくつもあり
ます。

区民事務所や図書館、区立施設、ねりま観光案内所など
で配布中の「お花見散歩まっぷ」では、お花見スポット
や開花時期、グルメ情報などもご紹介しています。Web
サイト「とっておきの練馬」でも同じマップが公開され
ているので、チェックしてみたいいかがでしょうか。

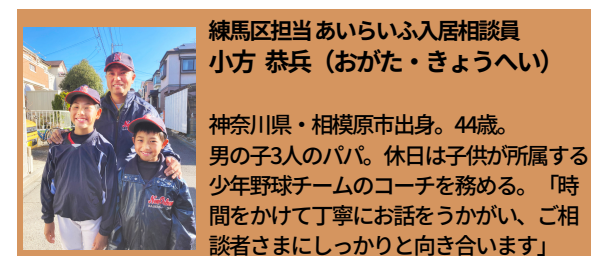
老人ホームでも「お花見」が楽しめる

「老人ホームに入居したら、お花見なんてできないんじ
ゃないの?」。そんな暮らしを想像している方もいらっ
しゃるかもしれませんが、心配はいりません。



多くの有料老人ホームでは、定期的に外出レクリエーシ
ョンの機会が設けられており、今の時期ならお花見に出
かけるホームはたくさんあります。車イスの方にはスタ
ッフが付き添うなど、歩行が難しい方へのサポートもし
っかりと考えてくれます。お身体の状態により外出でき
ない方には、お花見や桜をイメージした季節のお食事や
スイーツが提供されるホームもあります。

外出レクリエーションの種類は、外食や地域のお祭
り、お買い物、観光など、ホームによって多種多様。
中には、大型クルーザーに乗船するといった豪華なレ
クリエーションを用意しているホームもございます。
外出がお好きな方は、有料老人ホームを選ぶ際、ぜひ
「外出レクリエーション」の充実度をチェックしてみ
てください。

練馬区担当 あいらいふ入居相談員
小方 恭兵（おがた・きょうへい）

神奈川県・相模原市出身。44歳。
男の子3人のパパ。休日は子供が所属する
少年野球チームのコーチを務める。「時
間をかけて丁寧に話をうかがい、ご相
談者さまにしっかりと向き合います」

<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 03-5998-4714FAX 03-3930-4551
MAIL:asa@nhc-a.jp