

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

2022年
10月
vol.80

株式会社 **NHC**

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

今一番ゴリ田がしたいことは！？ 人生で一番輝く瞬間を皆様と共に

皆さんこんにちはゴリ田です。
暑い夏からようやく過ごしやす
い季節になってきましたね。
過ごしやすいのは嬉しいことで
すが、季節の変わり目はなにか
と体調を崩しやすいです。
皆様、体調管理には十分お気を
つけください。

【私の思いを聞いてください】
さて、今月は最近のゴリ田の思
いをお届けします。
今年、2月にキレイゴト甲子園
というスピーチ大会に出場しま
した。その様子はこのココナだ
よりでもお伝えさせていただきました。
初めてのスピーチ大会にエント
リーし、決勝まで進みました。
残念ながら賞を頂くことはでき
ず、悔しい思いをしました。
それでも、自分の中での達成感
や新たな可能性が広がる挑戦に
は誇りを持っています。
ただ、悔しい……………。

その大会から半年以上経ち、あ
の頃の気持ちがフツフツと蘇っ
てきました。
ゴリ田が今一番したいこと
それは…………スピーチ。
「自分は人前で話するのが好き
かもしれない」
「あの時の緊張感をまた味わい
たい」
「スピーチを通じて、多くの方
に勇気や希望を与えたい！」
正直そんな感情が芽生えていま
す。
数年前まで人前で話すことが、
苦手だった自分がこんな感情に
なるとは夢にも思いませんでした。



なぜそんな感情が芽生えたのか
と問われると、多分「あの時の
自分が輝いていたから」と答え
ると思います。
誰もが皆、輝かしい人生の1ペ
ージを持っているのではないで
しょうか。僕にとっては40年間
生きてきて、あの瞬間が一番輝
いていたのかもしれませんが。
まだ人生は長いので、これから
もっと輝く瞬間は訪れるかもし
れませんが、間違いなく思い出
の1ページになっていることは
確かです。
そして、それは今の僕を作っ
てると言っても過言ではござい
ません。
あの時、挑戦して良かったと心
から感じております。
その思いをこれからも持ち続け
ていくには、自分にできるこ
と、自分にしかできないことを
表現していくしかありません。
僕がやりたいことはスピーチ。
ただのスピーチ大会ではなく、

皆様と一緒に作り上げたいと思
うようになりました。

【シニアのスピーチ大会】

今までの人生。経験。

これからの未来を語り合う、そ
んなスピーチ大会を開催してみ
たいです。

皆様の人生経験や思いは必ず誰
かに響き、誰かの人生のために
なるはずです。

経験豊富な皆様にはしかできない
ことで、皆様だからできるこ
と。スピーチの上手い下手では
なく、思いを綴るスピーチ大
会。

共感者がいるかは分かりません
し、需要があるかも分かりませ
ん。でも、僕はこの地域の活性
化はもちろん、多くの方に自分
らしく輝き、人生の生き甲斐を
持っていただくためにも、必ず
実現していきたいです。



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



トドフヨ

ココロに触れる産直通販

大崎上島に恩返しを！「かみじま循環農法」で
グリーンレモンを作る拓弥さんの想い



拓弥さんのグリーンレモンは、出荷直前に
収穫するスタイルをとっています。
これは拓弥さんがレモンを一番美味しく食
べてもらうためには、出荷直前の収穫がベ
スト！という事でこの方法をとっていま
す。※商品到着後、時間を置いて頂く事で
味の変化も楽しめます。



一般的に排水性が良いと栄養素も流
れてしまう事がほとんどですが、こ
の土を使う事で土に隙間ができて水
はけがよくなる事に加え、有機物を
分解してくれる微生物の活動も活発
になり、樹が栄養素を吸収しやすい
状態になります。

レモンと言ったら生産量NO1の広島県を
イメージされる方も多いのではないで
しょうか？今回は広島県の瀬戸内海に浮か
ぶ大崎上島でグリーンレモンを作る藤中
拓弥さんのご紹介です。
レモンは雨や湿気に弱く、黒点病など
にかかりやすくなってしまうため質の良い
レモンを作る為には、環境が大事。
大崎上島は瀬戸内海に浮かぶ島で降雨が
少ないのが特徴で、湿気も少なく比較的
雨の影響も受けにくいレモン栽培には適
した環境なんです。
そして土づくりに力を入れた「かみじま
循環農法」（写真左下）で化学肥料に頼
らない有機栽培が実現することでオンリ
ーワンのレモンが出来上がります。
そんなレモンの美味しい食べ方はレモン
シロップやはちみつレモンサワーなど
です。詳しくはサイトでもご紹介してい
ますので、ぜひご覧ください！

お申し込みは今すぐお電話ください。

☎03-5998-4714



トドフヨ

ココロに触れる産直通販



https://todoku-yo.net

トドクヨ

グリーンレモン

◆1kg (8〜10玉)

2,890円 (税込)

◆2kg (16〜20玉)

3,900円 (税込)

◆4kg (32〜40玉)

6,000円 (税込)

◆7kg (56〜70玉)

9,300円 (税込)

送料込みの価格となります。

通常1週間〜10日程度で配送をさせていただきます。
天候によりフェリー欠航が発生してしまう場合
は、数日程度遅れる場合がございます。

★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！

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。
10月11日(火)
10月19日(水)
10月27日(木)

★スマホ教室



【スマホ使い方講座】※前回と同じ内容です。
初級ビギナークラス
(講座60分+30分特別サポート付き)
タッチパネルの操作やアプリのインストールなどスマホ初歩のレッスンです。初めての方はまずはこのコースがオススメです。また、講座終了後30分講師が1人1人のお悩みを聞き、サポートさせていただきます。

【開催日】
10月25日(火)、29日(土)
【受付】9:45【時間】10:00-11:30
【定員】5名
【会場】ASA光が丘公園 1階
板橋区成増1-7-22

★麻雀クラブ



※会場はASA光が丘公園の4階となります。ご面倒ですが4階まで階段でお上がり頂きます。
※各回1時間半から2時間を予定しております。

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！

- ①10月15日(土) 10:00
- ②10月15日(土) 13:00
- ③10月15日(土) 16:00
- ④10月29日(土) 10:00
- ⑤10月29日(土) 16:00

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、ゆっくりなペースで楽しみたい。

- ①10月15日(土) 10:00
- ②10月15日(土) 16:00
- ③10月29日(土) 10:00
- ④10月29日(土) 13:00

レギュラークラス

経験も豊富で、色々な方と楽しみたい。

- ①10月15日(土) 13:00
- ②10月29日(土) 13:00
- ③10月29日(土) 16:00

※今月号は、ゴリ田が行くはお休みです。次回をお楽しみに！

グッチのコラム

いくつになっても目標を！

【衝撃のニュース】

先日テレビを観ていましたら、青森マスタース陸上選手権大会が紹介されていました。県内の90歳以上の男性がM90という男子90~94歳のクラスに出場し、400メートルリレーと1600メートルリレーで世界新記録を大幅に更新したとのことでした。今までの世界記録は昨年出した自分たちの記録でしたが、今年も出場され1600メートルでは昨年より30秒以上縮めたそうです。90歳を過ぎても挑戦し、そして記録を伸ばして成長されている姿に感動し、思わずテレビの前で拍手をしていました...

【90代チャレンジャーの強い思い】

昨年、体調不良で苦戦した三ツ谷さんは見違えるような健脚で記録更新に貢献されました。「リベンジのつもりで走った。これで満足せず来年に臨みたい」と既に来年のことを考えています。メンバー最年長の工藤さんは体幹を鍛えてM95(男子95~99歳)でも走ることが目標だそうです。91歳2名93歳2名のメンバーですので、M95は4年後...

93歳でも数年後の目標があることにアツパレです！元気づけられたニュースでした。ご覧になりたい方は右記のQRコードよりYouTubeでご覧下さい。



【グッチのコラムきっかけ】

このニュースを見て思い出したことがあります。50歳の時にフルマラソンに挑戦したこと。マラソンには全く無縁...マラソンなんて楽しくないし、膝や腰を痛めるだろうし全くやる気が無かったのですが、結果的に走ることにになりました。2018年11月に始まったこのコラムは、実はマラソンがきっかけだったのです。

【初マラソンで完走】

走ると決めた以上、逃げ道を塞ぐためにコラムで宣言し、練習から本番当日までを連載させて頂きました。また、当時開催していた健康教室でも宣言しました。本番に近くなると「山口さん！いよいよ沖縄マラソンですね...」と声を掛けて頂く方もいて、皆さまの応援がエネルギーとなったことは間違えありません。当日は想像以上に過酷でしたが、帰ってから完走の報告がしたいという思いと沿道の温かい声援のおかげで何とか完走することが出来ました。私の人生で掛け替えのない思い出となりました。

【人生の記録】

皆さまも何かにチャレンジした思い出ございませんか？是非お聞かせ頂きたいと思っています。

自分の人生を記録しておくことは大切だと思います。時々エンディングノート書き方セミナーを開催していますが、エンディングノートよりも取り組みやすいと思いますので、お気軽にご相談下さい。

メールでも良いですし、ご都合の良い日時を決めて電話でお聞かせ頂いたり、ご面倒でなければ当社までお越し頂いても嬉しいです。

さらに挑戦意欲の高い方は、表面のゴリ田の独り言コーナーにも書いてあるように、スピーチ大会を考えているようですので、こちらにも興味ある方は是非ご連絡下さい。コラムへのご意見感想もお寄せ下さい(^^) /

E-mail yama@nhc-b.jp



総務部
インフォメーション

今月のオススメ



こんにちは♪総務部の菊池です。今回ご紹介するのは菊池一押し占い師！ゲッターズ飯田さんの2023年版「ゲッターズ飯田の五星三心占い」です。いまAmazon占い部門で一番売れている本です(総売上数)。毎月だけではなく365日の運勢もまるわかりです♪

もう一つは「羽生結弦 飛躍の原動力」です。プロ転向後のいまの思いを語った貴重な取り下ろしロングインタビューも収録。羽生結弦の「飛躍」の軌跡が詰まった一冊。永久保存版です。

ゲッターズ飯田の 五星三心占い 2023



各1,099円(税込)

五星三心占い
自分のタイプを知りたい方は
総務部 菊池まで♪

【予約受付中】 10月13日発売

AERA特別編集 「羽生結弦 飛躍の原動力」



プレミアム保存版
128ページ

3,300円(税込)