

シニアの暮らし応援メディア

月刊 まごころ

2022 5 月号



滋賀県草津市一角さんのご実家

まごころサポート

20分500円～1000円からのかんたんサポート

作業内容によって異なります。お気軽にお問い合わせください。

- お買い物代行
- お風呂掃除
- カーテン取り付け
- ゴミ捨て
- コンロ掃除
- ネジ締め、打ち直し
- トイレ掃除
- パソコンやスマートフォン関連
- 部屋のお片づけ
- 家具の組み立て・移動
- 家事代行
- 家電の設置・設定
- 換気扇掃除
- 重たいものの移動
- 窓拭き
- 草刈り芝刈り
- キッチン掃除
- 庭掃除
- 落ち葉掃除
- 電球交換
- 肥料・除草剤まき
- ビンのフタ開き
- 囲碁・将棋のお相手
- 旅行・スポーツ観戦の同行
- 食べたいものの買い出し・取り寄せ
- タクシーの手配
- 旅行の手配
- 各種行政手続きの申請代行
- 荷物の梱包
- 写真アルバムの整理整頓
- メルカリ教室（無料）

- 魔法のお片付け コンシェルジュが、お悩みをお伺いし一緒にお片付けいたします！

お申し込みは簡単！お気軽にお問い合わせください。



まごころサポート
コールセンター

 **0120-979-141**

受付時間 8:00-18:00 土・日・祝日も対応しています(年末年始を除く)

生まれ育った街で最後に選んだ、まごころサポートという仕事。

生まれも育ちも滋賀県草津市。

60年近く住み続けているこの街で、最後の仕事にまごころサポートを選んだご夫婦がいます。

その理由とは一体何でしょうか？

やりがいや大事にしていることについて、お二人にお話をうかがいました。





「自分も本当に喜ばれるサービスをしたい!と思ったんです」

角大介

これからは
好きなことだけしていこう

「生まれも育ちも草津で、ずっとこの街に住んでいます。妻とは高校からの付き合いで、結婚してもう32年ですよ」

そう話すのは、「滋賀草津・大津・守山すみ店」を営む、株式会社アイダの角大介さん・晶世さんご夫妻。ご自宅そばの大介さんのご実家にて、昔のアルバムを見つつ話を聞きました。

「幼い頃の僕が遊んでいるのは、この家の庭ですね。アルバムを見てみると『愛されていたなあ』と思います」

中には、俳優の高橋英樹さんとのショットも! 聞けば、大介さんのお祖父様は草津市内で映画館を立ち上げられた方なのとか。

「僕もその映画館を引き継いで、20年ほど館長を務めていました。でも、そのうちシネコンに押されるようになって2007年に閉館。以降はもう一つの家業である新聞販売業を継いだんです」

ただ大介さんは、洗剤や野球チケットを持って勧誘する新聞販売の方法



に疑問を覚えていたと言います。「だって、それって愛がないですよね」社名に「アイダ」とつけるくらい「愛」を大事にしている大介さんにとって、既存のやり方は納得のいかないものでした。

そんなとき「奈良に素晴らしい新聞販売店がある」という噂を聞きつけます。そこで出会ったのが、まごころサポートを立ち上げた青木慶哉です。青木は当時「新聞購読層であるシニアに愛されるお店作りをしよう」と、この



サービスを始めたところでした。

「こんな考え方ができる人がいるんやなあ」と、衝撃を受けましたね。そして、自分も本当に喜ばれるサービスをしたい!と思ったんです」

最初は、新聞の販促としてまごころサポートを始めた角さんご夫妻。しかし、続ける中で徐々に意識が変わっていったそうです。

「人から感謝される喜びを、この仕事で実感するようになりました。もう僕たちも50代後半やし、これからは好きなことだけしていこう。そう思って新聞屋を畳み、夫婦でまごころサポートを最後の仕事に選びました」

角さんのことは
絶対忘れへんしな

やりがいについて尋ねると、「信頼していただけるとき」と口を揃えるお二人。晶世さんは、あるエピソードを紹介してくれました。

「今度英語のスピーチをするんだけど、添削してもらえない?」ってお電話くださったんですよ。これまでのサ



「こんなにも心待ちにしてくださる方がいるんだなと思って、
その言葉を聞いてから意識が変わりましたね」

—— 角 晶 世



「どんどん記憶や音が消えていく、とおっしゃるんですよ。それが不安で、『忘れないように歌を書いているんや』という方もいます。でもその方が以前『いろんなことを忘れても、角さんのことは絶対忘れへんしな』っておっしゃったんです。そのときは涙が出ましたね」

生活の困りごとを支えるのはもちろん、日々の何気ない会話も大切に……一人ひとりの心に寄り添う、角さん夫妻の丁寧なサポートが垣間見えたお話でした。

ただ、この街の
役に立つ人でありたい

生まれ育った草津の街を「終のすみか」だと言う大介さん。まごころサポートを行うのも、この街だからこそなのだそうです。

「昔から、家族をはじめ、繋がりのある人たちがいる地域で働くことにこだわっていました。僕にとっては、これまでもらってきたものを返す意味もあるんです」

ポートとは分野が違うし、私は英語が話せないんですけど(笑)、困ったときに顔を思い浮かべていただけたことが嬉しかったですね」

また大介さんも「1回、2回と訪問するうち、『もう角さんに任せるわ』って言うてもらえたときには、『信頼してもらえたんやな』と感じて嬉しかったです」と話します。

さらに晶世さんが、自身の意識が変わったきっかけについても話してくれました。

「サポート後のご挨拶まわりのときに、訪問をとて喜んでくださった方がいました。一人暮らしで、誰とも話さない生活が続いていたとおっしゃるんです。そんな中に『こんにちは』と来てくれて嬉しいんや、と。こんなにも心待ちにしてくださる方がいるんだなと思って、その言葉を聞いてから意識が変わりましたね」

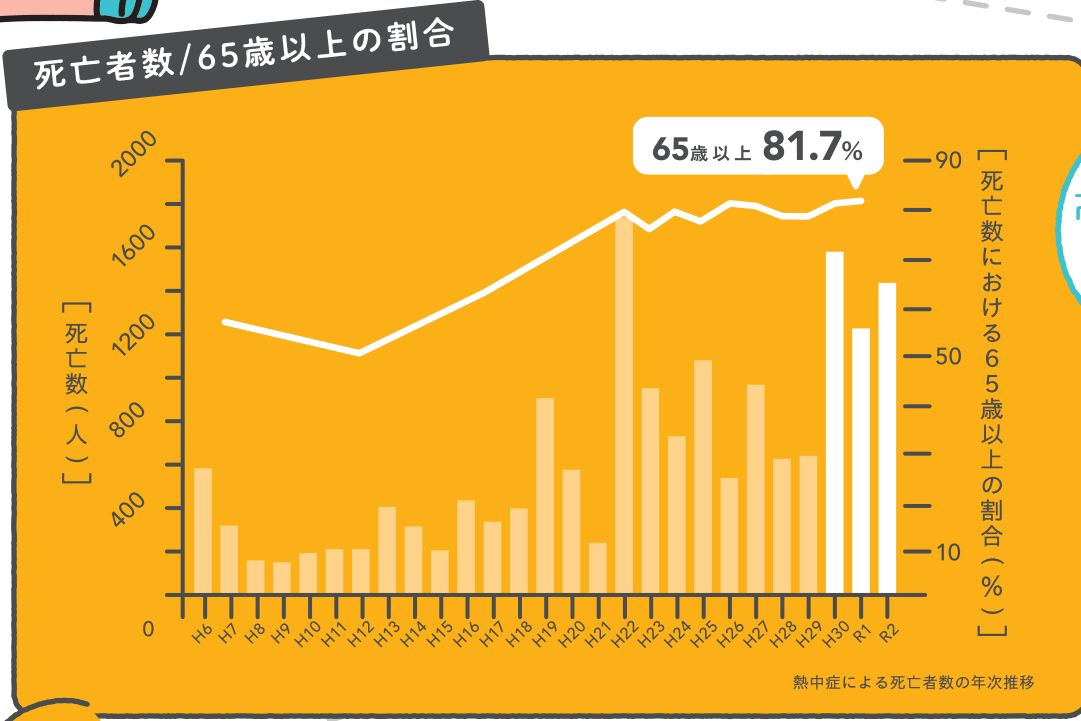
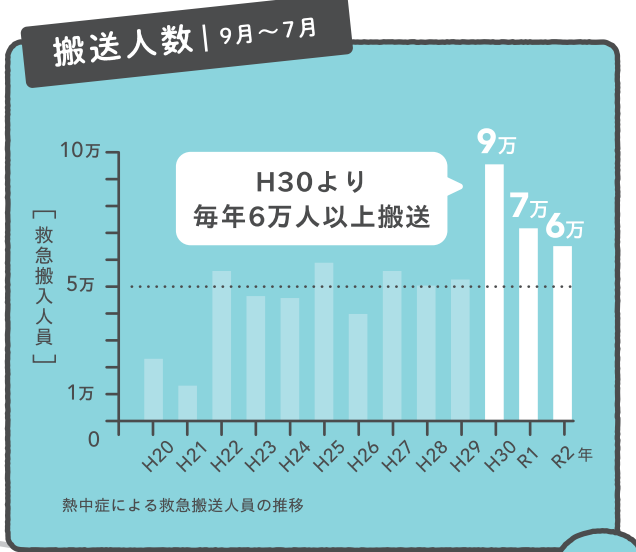
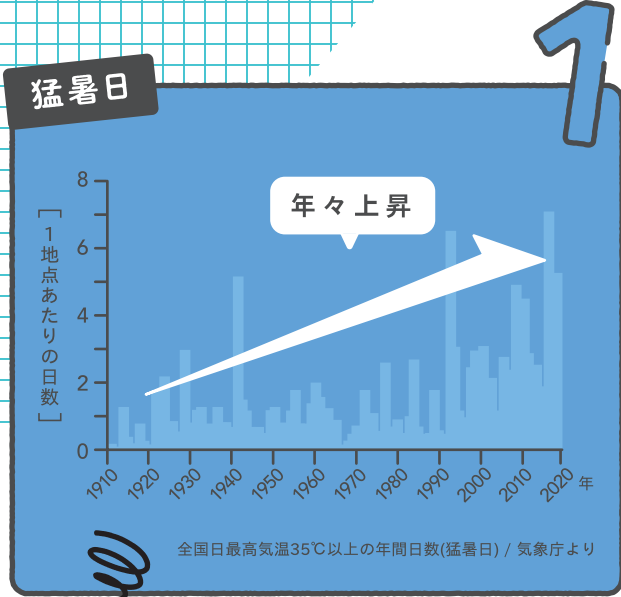
それから一層、シニアの方々のお話を大切に聞くようにしているという晶世さん。中には、物忘れが進むことへの恐れを持っている方も少なくないようです。

とは言え、幼い頃から知っている方に、自分がまごころサポートをしていることを知られるのもどこか気恥ずかしいと笑います。

「実は、ここ最近まで近所にチラシを配ってなかったんですよ。品行方正にはしてたつもりやけど、『あの大ちゃんか?』と思われるんちゃうかなって思って(笑)」

でもいざ配り始めると、「大ちゃんがこんな仕事してるなんて知らなかった!」と、チラシを取りに来てくださった方もいたとのこと。今ではご近所からもよく依頼が来るのだとか。「最初は小っ恥ずかしいけど(笑)、お世話になった方に必要とされる仕事ができるのは嬉しいものですね」

お二人にとって『まごころ』とは? 最後にそう尋ねると、大介さんは「それはもう『愛』でしょう」と即答しました。晶世さんも微笑んでうなずきます。「若い頃には『この街のヒーローになりたい』なんて言っていたけど、今は黒子で十分。ただ、この街の役に立つ人でありたいですね」



熱中症による**死亡者が増えています**。

熱中症の発生が増加するにつれて、熱中症による死亡者数も高い水準で推移。2018年以降は千人を超えており、そのうちのなんと**8割**が高齢者(※図3)。2020年夏の東京23区内での熱中症死亡者数においては、**65歳以上**が**約9割**を占めています。うち、**約9割**が室内で亡くなり、その**9割**がエアコンを使っていなかったことがわかっています。

まごちゃん・コロちゃんが聞いてみた

部屋の中でも、熱中症に!?

Text:福山 智恵

熱中症の従来のイメージは強い日差しの中で起こるものでした。しかし近年、**熱中症は室内で起こる**ケースが増えています。



注目データ!

熱中症 死亡者数

約**90%**
65歳以上

室内での死亡者のうち

約**9割**
エアコン未使用

2020年夏の東京都23区における熱中症死亡者数



室内での熱中症に注意!
政府も対策に取り組んでいます。

めまいやけいれんなどの症状を引き起こし、死に至ることもある熱中症。1990年代以降、夏季に高温となる日が増えており(※P8図1)、熱中症による救急搬送人数が増加傾向に(※P8図2)。この深刻な影響に、政府も対策に取り組んでいます。特に、室内で起こる高齢者の熱中症対策には重点を置いています。

エアコンを使おうね！

≡ エアコンを上手に使うコツ ≡

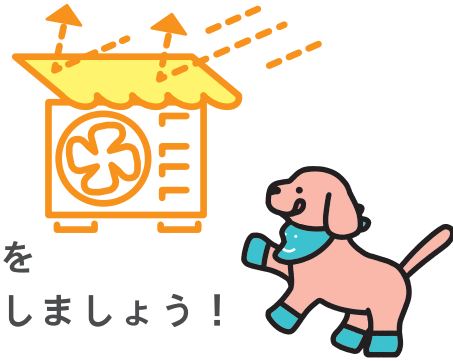
01



部屋にこもった熱気は使用前に逃しましょう！

部屋に熱気がこもっている場合、換気をしてから運転を始めましょう。

02



室外機を日陰にしましょう！

室外機に直射日光が当たると、冷房の効率が悪くなってしまいます。

03



見守りエアコンや遠隔操作リモコンなど便利なアイテムも！

自動で冷房を開始する、外出先から操作できるなど便利な機能の活用を。

04



使用前にしっかりお掃除！こまめなフィルター掃除も！

フィルターが詰まると冷房効果が弱まり、電気代の無駄にもなります。

エアコンの使いづらさを一気に解決！

お困り事は、まごころサポートにお声かけください！



\\ 安心してお任せください //

私たちは、
今までに4万8千台もの
クリーニングをしてきました。

まごころサポート
コールセンター

0120-979-141

受付時間 8:00-18:00 土・日・祝日も対応しています(年末年始を除く)

先生、教えて！

高齢者はなぜ熱中症になりやすいの？
専門家の三宅先生にお伺いしました。

Q. 高齢者はなぜ熱中症になりやすいの？

A. 暑さを感じにくく、
体温を調節しづらいから

高齢者は代謝が落ちているので暑さを感じにくく、水分保持や汗をかく機能も衰えています。よって暑い夏に、体の熱をうまく放出できず熱中症になりやすいのです。

Q. 熱中症を防ぐにはどうしたらいいの？

A. 一番の予防策は
エアコンを使うこと

近年の夏は暑い日が多く、室内も高温になるので、昼夜共にエアコンを使うのが熱中症予防の特効薬といえます。テレビの隣などよく見る場所にデジタル温度計を置き、28℃を超えたら冷房をつけるようにしてください。一日の中で時間を決めて水分補給する習慣をつけたり、散歩して体力をつけたりすることも大切です。



三宅康史先生

帝京大学医学部教授/帝京大学医学部附属病院高度救命救急センター長/日本救急医学会「熱中症および低体温症に関する委員会」委員

高齢者がエアコンを使わないワケ...

エアコンを使うのは贅沢!?

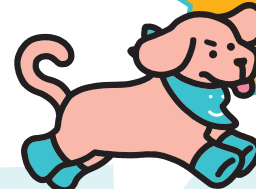
エアコンの風が身体に悪い!?

冷えすぎて寒い!?

エアコンの使い方がよくわからない!?

暑いと思わない!?

エアコンを使わないと危ない!



日本全国へ拡大中!

[全国加盟店一覧 2022.04現在]



関東

茨城

水戸たんぼぼ店
茨城県水戸市平須町1368-10

羽沢パームスター店
神奈川県横浜市神奈川区羽沢町1202

東京葛飾かなざわ店
東京都葛飾区白鳥3-19-9

群馬

吾妻ピュアネクスト店
群馬県吾妻郡中之条町大字中之条町653-5

横浜ひまわり店
神奈川県横浜市都筑区中川1-20-1
サファーレ中川2階-B号

多摩八王子かねこ店
東京都八王子市別所1-12-5
麻布十番おか店
東京都港区麻布十番1-8-4

埼玉

朝霞店
埼玉県朝霞市東井財3-2-27

湘南平塚あさひクリーンラボ店
神奈川県平塚市根坂間185-3
ジユミ加藤101号室

調布TCC店
東京都調布市国領町5-5-13

さいたまライフサービス店
埼玉県さいたま市桜区田島4-9-8

県央海老名トイロ店
神奈川県海老名市東柏ヶ谷1-6-12
大貫ビル105号室

国分寺ほんだ店
東京都国分寺市西恋ヶ窪1-43-3-203

さいたまHub店
埼玉県川越市中福766-9

藤沢十色店
神奈川県藤沢市遠藤4489-105
慶応藤沢イノベーションビレッジ内
株式会社十色

葛飾おがわ店
東京都葛飾区水元2-20-24 1階

神奈川

茅ヶ崎すずき店
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-1-28

白井エヌアイエス店
千葉県白井市けやき台1-3-2

立川JCS店
東京都中央区銀座8-18-3
GINZAKATOBLD.3階

横浜磯子まつもと店
神奈川県横浜市磯子区磯子3-8-9

蘇我検見川浜かわまた店
千葉県千葉市中央区仁戸名町727-1

狛江つくばクリーニング店
東京都狛江市東和泉1-34-22

湘南鵠沼いらい店
神奈川県藤沢市鵠沼海岸2-1-11

いちかわクッカー店
千葉県市川市市川南3-2-12

荒川本店
東京都荒川区西尾久3-20-4

横浜たかだ店
神奈川県横浜市南区日枝町2-46

レイソル通り柏中央店
千葉県柏市千代田2-2-3

佐野ほりかわ店
栃木県佐野市天明町2707

成増・光が丘なりた店
東京都板橋区成増1-7-22

大田原ふくしまぐみ店
栃木県大田原市檜木沢1051-2

関西

京都

京都BBS店
京都府京都市伏見区竹田桶ノ井町31-20

豊中につしんどう店
大阪府豊中市本町1-13-27
日進堂ビル2階

兵庫南やなぎさわ店
兵庫県神戸市兵庫区島上町2-2-22

北京都もと店
京都府舞鶴市宇倉谷1091

北摂クーバル店
大阪府大阪市淀川区西中島5-11-10
第3中島ビル

宝塚という店
兵庫県宝塚市小林5-5-47
イズミヤ小林3階 ひかりサロン宝塚小林内

滋賀

草津・大津・守山すみ店
滋賀県草津市上笠3-11-25

アイ・エスひらかた店
大阪府枚方市走谷2-31-1

尼崎メトロポリタン店
兵庫県尼崎市武庫之荘7-2-18

大阪

高槻たんじょう店
大阪府高槻市大畑町12-13

大阪みずぎ店
大阪府吹田市南金田2-3-26
ファー・イースト21 409号室

豊岡神鍋店
兵庫県豊岡市日高町十戸98-1

平野東住吉こばやし店
大阪府大阪市平野区流町1-4-1

大阪サンワード商会店
大阪府大阪市中央区本町2-3-9

イアス芦屋店
兵庫県芦屋市茶屋之町2-21

東住吉JKS店
大阪府大阪市東住吉区東田辺1-15-2

西宮夙川すなだ店
兵庫県西宮市老松町2-5

田辺くるむ店
和歌山県田辺市中三栖111-14

岸和田GAKUWARA店
大阪府岸和田市額原町1022

北海道



函館いけまつ店
北海道函館市末広町2-10

北斗・木古内みやざき店
北海道北斗市飯生1-12-1

札幌いけまつ店
北海道札幌市南区澄川5条11-1-4

苫小牧KIRARA店
北海道苫小牧市元中野町3-9-12

札幌東あんしん相談室店
北海道札幌市東区北7条東13-2-14

三笠わかやぎ調剤薬局店
北海道三笠市若松町11-1

旭川いわき店
北海道旭川市3条通3-1356

九州・沖縄

沖縄

コザ大丸商店
沖縄県沖縄市中央1-4-14

宜野湾キーズ店
沖縄県宜野湾市真志喜2-7-3-102

北谷サニーズ店
沖縄県中頭郡北谷町北谷2-16-2
ビーチサイドマンションP2 アネックス2階

熊本

球磨こいで店
熊本県球磨郡多良木町多良木356-1

熊本KT店
熊本県熊本市中央区中央街4-28
クマタクビル

熊本中央ケイライン店
熊本県熊本市南区域南町宮地1040

熊本新屋敷うちだ店
熊本県熊本市中央区新屋敷1-3-11

佐賀

佐賀みやぎ町店
佐賀県三養基郡みやぎ町養原1966

大分

大分ライズ店
大分県大分市羽屋4-1-4
キクチ種苗ビル2階

福岡

二日市かつた店
福岡県筑紫野市湯町2-10-26

福岡南かさらはら店
福岡県福岡市南区花畑1-13-6

福岡パワーハウス店
福岡県福岡市東区八田2-21-28

福岡西タナゴコロ店
福岡県福岡市西区室見が丘1-8-2

中国・四国

岡山 ひなた薬局店
岡山市北区広瀬町1-28

岡山 ベジフルファーム店
岡山県倉敷市福田町古新田720-3

香川 高松人生百年サポート店
香川県高松市丸の内9-8
ダイヤパレス212号

山口 新山口すずき店
山口県山口市佐山2774

宇部 なかむら店
山口県宇部市東岐波1342-1

下関 ハニードライ店
山口県下関市横野町1-21-13

宇部 いまむらENISHI店
山口県宇部市西岐波5189-1

徳島 SBH店
徳島県板野郡藍住町笠木西野39-28

中部

愛知 あま日比野店
愛知県あま市富塚西先速103-1

なごや金太郎店
愛知県名古屋市中区栄1-10-3
CK12伏見ビル7階

とよたスマイリング店
愛知県豊田市中垣内町広畑7-3

一宮UNO店
愛知県一宮市定水寺寺西出35-3

岐阜 加納三里たけやま店
岐阜県岐阜市六条北3-19-9

ぎふりんごの花店
岐阜県可児市今渡1272-1 今渡ビル2階

新潟 上越こいけ店
新潟県上越市大湯区犀湯253-4

新潟 ゆい工房店
新潟県新潟市北区白新町2-2-15

静岡 長泉ふじ桜店
静岡県駿東郡長泉町下土狩344-9

伊豆 アンドワークス店
静岡県伊豆市柏久保679-3

静岡 ACC店
静岡県富士宮市大宮町10-9 ACCビル

石川 金沢フロンティア店
石川県金沢市新神田2-1-28

長野 信州諏訪KOWA店
長野県諏訪市杉菜池1918-3

長野 TAO店
長野県長野市大字西長野往生地1030-1

松本だいしん店
長野県松本市双葉3-3
南松本駅前ビル6階

富山 富山東あいしん店
富山県中新川郡立山町道源寺1013-2

福井 あわらほやほや店
福井県坂井市春江町藤鷲塚17-1

福井 福井しばた店
福井県福井市二の宮4-17-5

三重 松阪ぶらんこ店
三重県松阪市上川町2711-1

東北

岩手 青山スタイル薬局店
岩手県盛岡市青山3-6-2

滝沢・盛岡シャンジェ店
岩手県盛岡市厨川4-9-18

デーリー東北洋種市店
岩手県洋野町有家第7地割12-1

宮城 仙南ドリーム店
宮城県仙台市若林区六丁の目中町6-20

仙台ユカリエ店
宮城県仙台市太白区長町3-3-9

秋田 秋田らいらっく店
秋田県秋田市外旭川字神田112

デーリー東北八戸店
青森県八戸市城下2-4-4

デーリー東北八戸柏崎店
青森県八戸市柏崎3-13-37

デーリー東北八戸尻内店
青森県八戸市尻内町八百刈49-1

デーリー東北八戸ニュータウン店
青森県八戸市南白山台2-6-20

デーリー東北八戸鮫店
青森県八戸市鮫町忍町35

デーリー東北南部店
青森県南部町大向飛鳥8-5

デーリー東北新郷倉石店
青森県三戸郡新郷村戸来字金ヶ沢43-5

デーリー東北おいらせ店
青森県おいらせ町下明堂21-2

福島 いわきかねした店
福島県いわき市常磐湯本町吹谷97
田口屋ビル1階

みはる集報社店
福島県田村郡三春町字北町168

郡山福島ファイヤーボンス店
福島県郡山市堂前町1-2

郡山やぶき店
福島県郡山市中野2-6

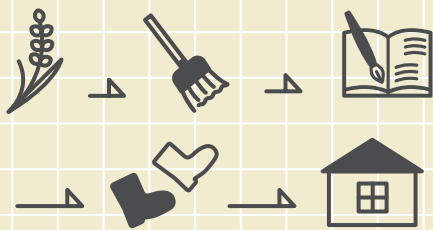
MAGOCORO

わらしべ長者

昔話の「わらしべ長者」のように、全国の皆さんで物々交換を行い、紡ぐストーリー。

「地元の自慢の郷土品、ご自身が手作りの品々など、ぜひ物々交換でバトンをつなげませんか？」

MAGOCORO わらしべ長者とは？



昔話の「わらしべ長者」のように、全国のみなさんで物々交換を行って行きます！「奇数月」と「偶数月」に分けて、二つのわらしべ長者が進行していきます！

【奇数月】1月、3月、5月、7月、9月、11月
【偶数月】2月、4月、6月、8月、10月、12月

応募方法

上記の「コシヒカリ」と交換したい品物がありましたら、お近くの加盟店・コンシェルジュに気軽にお声がけください！

- ・発送が可能な範囲のものでお願いします。
- ・生モノ(生鮮食品、お花)はNGです。
- ・賞味期限/消費期限が6ヶ月以上先の物にしてください。
- ・応募時は手元に無くとも、2ヶ月先に在る物はOKです。

【締め切り】6月8日(水)

来月号は「偶数月」コースが始まります！

編集後記

5月に入り、花や緑がだんだんと色濃く美しくなる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？今回の「月刊まごころ5月号」は、パワーアップして新たな編集チームで作上げた1冊です。

特集内の加盟店「まごころサポートすみ店」の取材では、滋賀県草津市にお伺いしました。地元の風土、琵琶湖の

月刊まごころ 第一号

発行:MIKAWAYA21株式会社 / 編集長:青木慶哉 / 副編集長:清水幸枝 / 編集:山崎莉沙・古川智基(SAFARI inc.)・梶記子(SAFARI inc.) / アートディレクション:古川智基(SAFARI inc.) / デザイン:北川実理奈(SAFARI inc.)

『奇数月』コース

今回のわらしべ長者

1人目



このコシヒカリと交換してくれる方、募集します！

故郷・新潟県魚沼産の コシヒカリ！

月刊まごころ編集チーム 清水 幸枝さん

「わらしべ長者」企画、記念すべき第1回目は、編集チームである清水の生まれ故郷・新潟県魚沼地方のコシヒカリ3バセット！地元で人気のあるメーカーのお米3種です。

お米セット

1. 新之助(株式会社新潟ケンペイ)/900g
2. 魚沼こしひかり(丸山和之)/1kg
3. 魚沼産コシヒカリ ゆきまち米(有限会社井上商店)/1kg

北海道

札幌の素敵 コンシェルジュ！

全国のまごころサポート加盟店からの情報を元に特別取材！
元新聞記者が素敵なコンシェルジュをご紹介します！

Text:三浦希

第1回



北海道
札幌いけまつ店
宮川 あきえさん

北海道函館市ご出身。コンシェルジュ歴は1年7ヶ月。趣味はマッサージで、特技は「人を癒すこと」です。

各地域の「素敵コンシェルジュ」が持つ想いやこだわりを紹介する、こちらの特集。記念すべき第一回目に登場するのは『まごころサポート 札幌いけまつ店』の宮川さん。屈託のない笑顔と和やかな話しぶりが印象的な彼女のこだわり、ぜひ触れてみてください。

持

ち前の人なつつこさで、
お客さまを愛し、
お客さまから愛される。

昔から、祖父母と接する機会が多くありました。彼らが買い物に行く際には車を出したり、家事を手伝うことも。これらは決して、自分の中で「サポート」「やっ助」といったものではなくて、



笑

顔で過ごせる人を、
少しでも増やしていきたい。

この仕事を通じて、笑顔で過ごせる人を一人でも増やしたいと思っています。コロナウイルスの流行によって、家に引っ込みがちになってしまいう方も多いだろうけれど、せめて自分が関わった方には笑顔でいてほしいなあ、と。それを一言で言えば、「豊かさ」です。時間も、お金も、健康も。なるべく多くの方が豊かに暮らし、キラキラした日々を過ごせるよう、誠心誠意サポートしていきたいです。

ただの「手伝い」ぐらいに思っていたんです。それを仕事にできたなら素敵だろうと思ったのが、コンシェルジュになったきっかけですね。

よくお客さまから

「宮川さんは人なつつこいよね」と言っていたのですが、きっと、自分の祖母のようにお客さまを愛しているからなのかもしれません。



昨年網戸の張替えでお世話になったお宅のおやゆび姫と言う名のチューリップ