

シニアの暮らし応援メディア

# 月刊 まごころ

2022 6 月号



和歌山県田辺市 花村さん

## まごころサポート

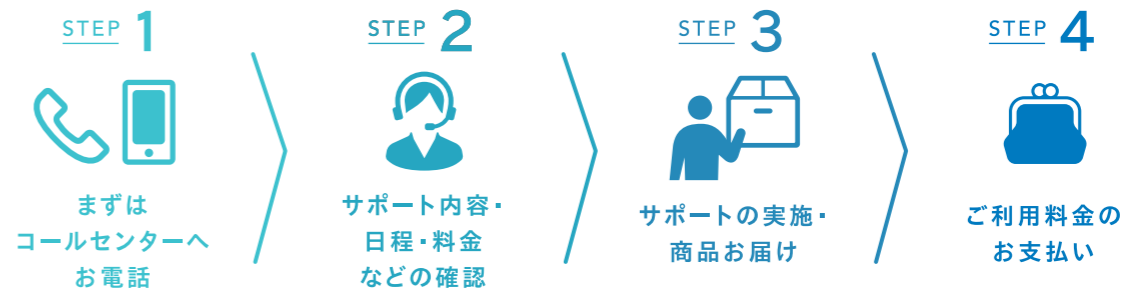
### 20分500円～1000円からのかんたんサポート

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)

年齢にとらわれず、できることを。  
82歳のコンシエルジュが考える  
「人」同士のあり方。

世界遺産の熊野古道でも有名な、自然豊かな和歌山県田辺市。  
この地に拠点を置く「田辺くるむ店」では、  
まごころサポート最高齢のコンシエルジュ花村絃一さんが活躍しています。  
今年82歳を迎える花村さんは、  
どんな思いでまごころサポートに携わっているのでしょうか？





「始めたばかりの頃は『こんなしんどいこと、よう続けられるかな』って思っていたんですよ」



### 「歳や、歳や」と言うておれん

「生まれは昭和15年。今年でもう82歳になります」

花村紘一さんはそう言うて、ご自身で作ったという梅ジュースを振る舞ってくれました。年齢を感じさせないイキイキとした様子で、この日も午後にもまごころサポートの仕事が入っているのだと話します。

花村さんはもともと海上保安庁に勤めており、定年退職後に町内会の役

員を担当していました。そこで会員同士で利用できる「助け合いの会」を運営し、草刈りや庭掃除など、近隣の住民間で助け合える仕組みを作っていたとのこと。ですが会員の高齢化によって、徐々にその会が機能しなくなっただけです。

「そんなとき、福祉業界で働く息子夫婦が、地域活性化のためにまごころサポートを始めたんです。最初は何をしてるんやろうと思っていましたけど、活動内容を聞くと、町内会で自分がやっていた『助け合いの会』とやっていることが似ていたんですね。どちらも『困った人のお世話をする』という点ではおなじですから、息子たちが志を持って活動するのなら、私も元氣なうちは手伝おうかと思って、自分も一緒に始めることにしました」

また、以前テレビで見たある人の姿も、花村さんを後押ししたと言います。「ちょうどその頃、熊本でボランティアをしている方の紹介がテレビでされたり、行方不明者を探したりしていた、偉いなあと思って観ていたんですが、その人が私と同じ歳だったんです

ね。この歳でもこんなに頑張ってる人がいるんなら、私も『歳や、歳や』と言うておれんなあ、と刺激をもらったのも大きかったです」

こうして田辺くるむ店は、紘一さんと息子さんご夫婦、そしてお孫さんと、親子三世代で運営するお店となりました。現在は家族間で得意分野を振り分けながら、お互い助け合っってサポートを行っているそうです。

「力仕事は孫に任せて、畑仕事はじいちゃんに、と役割分担ができてるんですよ」

そう言うて、花村さんは日焼けした顔で笑いました。

### 誰かのためになることが自分自身の励みになる

まごころサポートを始めた頃、花村さんはすでに80歳。サポートを受けるシニアと同世代でした。「元氣なうちは」と言うものの、実は最初は少し自信がなかったそうです。

「私も歳がいつているしね。正直なところ始めたばかりの頃は『こんなしんどいこと、よう続けられるかな』って



## 「人が生きていくためには、 誰かがその人のつかえ棒になってあげなくちゃ」

思っていたんですよ。せやけど、お世話している方が一所懸命生きようとしていると感じると、やっぱり放っておけないなって思うんですね。その人のためになることが自分自身の励みになっていって、1年経った今もこうして続けられています」

現在花村さんがメインで訪問しているシニアの方は、花村さんよりも歳下なのだそうです。月に二度ほどサポートへ行き、庭の掃除や飼っている猫の小屋作りを行っているのだとか。「ほんまはテキパキ働ける若い人が行った方がいいんですけど(笑)、その人は前々から私と顔見知りで同世代やから話が合うんでしょね。いつも仕事が終わったら、お茶をしながら昔話や町内の話をするんです。それもお互い、ひとつの楽しみになっているんやろうなと思いますね」

年齢で「サポートをする立場・される立場」が決まるのではなく、できる人ができることをする。歳にとらわれないシンプルなあり方が、花村さんの元気の秘訣なのかもしれません。そう言うと、花村さんはこんなふうに答えられました。

「もちろん私自身も、歳をとるたびできないことが増えています。ずっと趣味だった釣りも、荷物が重くてなかなか行けなくなってしまいました。だからって、家の中だけにいても体力が落ちるだけです。歳をとっても、外でできることはやらないと。今はまごころサポートの他にも、毎朝グランドゴルフに行って、週一で友人と囲碁をします。毎日結構忙しいんですよ(笑)」

支え、支えられている  
「人」という存在



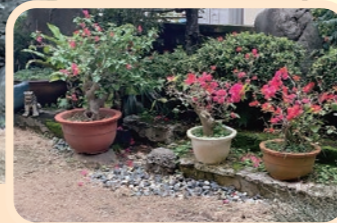
お話しているだけで、こちらまで元気をもらえるような花村さん。そんな花村さんにまごころサポートでのやりがいについて伺うと、「仕事をやり遂げて喜んでもらえたときが、一番やりがいを感じますね」と答えてくれました。

「昔からよく言いますが、『人』っていう字にはつかえ棒があるでしょう。私は、人が生きていくためには、誰かがその人のつかえ棒になってあげなくちゃいけないと思うんです。高齢でひとり住まいの人の多くは、寂しい思いをしていると思います。でも誰かが話し相手や相談相手になってつかえ棒になることができれば、元気が出るだろうと思うんですね」

花村さんは、「人」という字を宙で書きながらこう続けました。

「だけど、元気が出るのは私もなんです。『人』というのはお互い様で、つかえ棒になることでこちらも張り合いが出るもの。私自身もだんだんへばってきて、仕事のできる範囲が狭まってくると思うけれど、できる限りまごころサポートを続けていきたい。健康に気をつけて、長く誰かを支えていけるように、頑張っていこうと思っています」





沖縄県  
沖縄市  
吉本 とみこさん

2

〔 お庭で好きな所はどこですか？ 〕

縁側です。縁側に座って、庭を眺めながらゆっくりと休憩する時間がとても気持ちいいです。

〔 お庭で一番困っていることは？ 〕

雨が降ると、コンクリートのくぼみに水たまりができること。庭が歩きづらくなるので、困っています。

〔 お庭で今後やってみたいことは？ 〕

野菜作りに挑戦したいです。ネギやニラ、ゴーヤを自分で育てて、沖縄の家庭料理を作りたいです。

3

長野県  
長野市

石黒 範子さん



〔 お庭で好きな所はどこですか？ 〕

バラのアーチと藤の木です。どちらも毎日まめにお世話をしてきたので、特に思い入れが深いです。

〔 お庭で一番困っていることは？ 〕

草刈りや庭木の剪定、落ち葉拾いです。体がつらくて、お手入れしたいのになかなか行き届きません。

〔 お庭で今後やってみたいことは？ 〕

改めてキレイに整備をして、家族や友達と一緒にお茶を楽しめるような場所にしていきたいです！

気軽に  
できたら  
うれしいな！

先生に  
聞いてみよう！



いろんな  
お庭が  
あるね！

それぞれに  
特徴があって  
面白い！



まごちゃん・コロちゃんが

訪ねてみた



# みなさんの素敵なお庭拝見！

Text:福山 智恵



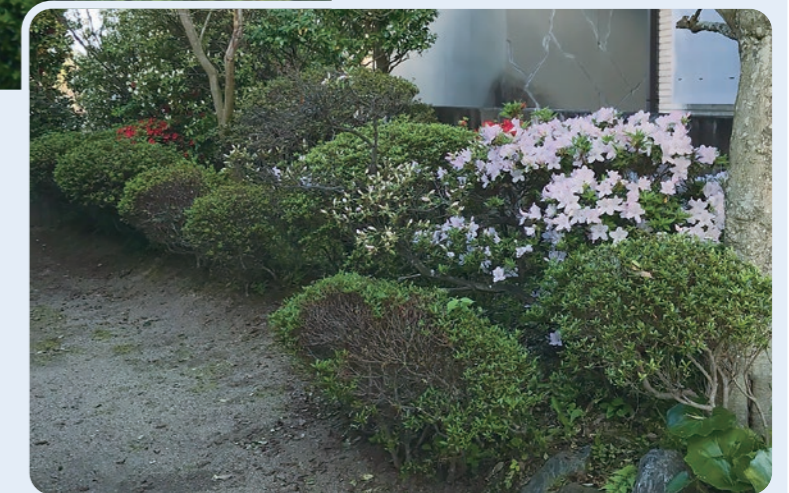
新緑が美しいこの季節に、庭づくりを楽しんでみませんか？

まごころサポートのコンシェルジュが**お手伝いした素敵なお庭**をご紹介します！



福島県  
いわき市  
山崎 キヒ子さん

1



〔 お庭で好きな所はどこですか？ 〕

居間の窓から見える庭。季節ごとに違う花が咲くので、それを眺めながらご飯を食べるのが癒やします。

〔 お庭で一番困っていることは？ 〕

雑草を抜いても抜いても生えてきてしまうこと。やはり草取りは体力的に一番大変だと感じます。

〔 お庭で今後やってみたいことは？ 〕

季節に応じて新しい花を植えていきたいです。特に今植えたい花は、紫やピンクのトルコキキョウです。



POINT  
02

草取りは厄介になる前に!

庭仕事は雑草との戦い。  
育ってくる前に抜きましょう!

「ちょこっと除草」を心がけましょう。右写真のように、雑草が小さなうちに見つけて抜いてしまいます。普段から庭をチェックして、ちょっとした時間に除草しておくとお楽になります。



目安はこのくらいのサイズ!



雑草と間違えないで!  
こぼれダネの幼苗にはご注意ください。

2、3年後に育つこともあるこぼれダネ。雑草と間違えないよう、幼苗の姿を覚えておくと◎。

≡ 抜きにくい場合は、身近な道具で! ≡



頑固な根っこにはフォークで!

レンガの隙間はヘラで!

こまめなお世話が大切だね!



草取りからお買い物まで、なんでもどうぞ!



\\ 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!

無理をしない庭づくりのススメ

教えてくれたのは...



長澤浄美先生

『キヨミのガーデニングブログ』は8110万アクセスを突破。著書に『無理しないでとことん楽しむ!キヨミさんのシニアの庭あそびアイデア』など。



庭づくりは、労力がかかって大変...  
そんな風に思っていないですか?  
コツをおさえれば、手間を省いて  
無理せずにお庭を楽しめるんです!



開花期が長い一年草

半年咲くものを選べば、年2回の植え替えて花の絶えない庭に。6月頃からはケイトウ、10月頃からピオラやパンジーを。



手入れが簡単な多年草

植えたままでも毎年花を咲かせる多年草。5月から開花株が出回るクレマチスは寒さに強く、品種も多いのでおすすめ。



手軽な野菜やハーブ

ミニトマトは鉢植えても育ち、実がなったときの喜びも大きいので初心者向き。朝採れの完熟トマトのおいしさをぜひ。



強く丈夫な果樹や低木

管理が楽な低木は初心者にもぴったり。今の時期なら好みのアジサイを鉢花で楽しみ、翌年に庭へ植え替えればOK。

キヨミ先生が実際に育てたなかで、「手がからない」と感じた植物をご紹介します。

POINT  
01

手間なし植物を選びましょう!

どれを植えるか迷うね!





まごころサポート

## 新しい加盟店をご紹介します!



全国に続々とまごころサポートが拡大中!  
メッセージと共に、「はじめまして!」の加盟店をご紹介します。

(兵庫)

### イアス芦屋店

インプレッション株式会社

はじめまして。イアス芦屋店の田中です。インプレッションの企業理念でもある「お客様の心と身体の健康をサポートする」を第一に、地域のシニアの方々のお困りごとを解決し、皆様の暮らしが豊かで快適になるようスタッフ一同精一杯お手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



(愛知)

### 一宮UNO店

オフィス ウーノ株式会社

3年前ひとり暮らしの義母が体調を崩したときに、運よくご近所さんの気づきで事なきをえました。「いざというとき頼りになるのは、遠くの親族よりご近所さんだ。」と痛感したものです。そんなとき出会ったのがまごころサポート♪地域の「ご近所さん」「よき隣人」になれるよう日々東奔西走しています!



(栃木)

### 大田原ふくしまぐみ店

株式会社福島組

はじめまして!オーナーの福島と、実務責任者の渡邊、安藤です。栃木県大田原市で建設業を営んでいます。僕たちは、まごころサポートを通して「地域のシニアの方々に恩返ししたい!」と思い、まごころサポートをスタートしました。全国にまごころの輪を広げましょう!



(山口)

### 光徳産業ひかり店

光徳産業株式会社

いつもシニアに寄り添い、支えあい、まごころこめて、営業してまいります。また、地域のお困りごと、あんな事やこんな事があつたらいいを見つけ、共に解決していきたいと思います!スタッフ一同、全力で解決に向けて邁進いたします。そして、地域の方々と一緒に笑顔の街作りができれば、幸せです。



(福島)

### 郡山やぶき店

有限会社矢吹燃料

福島県郡山市にて開業しました「郡山やぶき店」のオーナー兼実務責任者の矢吹周一郎と申します。現事業は燃料小売、水道工事や住設機器の販売をしています。「大きな喜びを小さな一歩からの」想いを持って、地域の方々の笑顔が溢れる街づくりを目指し、一つでも多くの「ありがとう」をつくっていきます!



(東京)

### 狛江つくばクリーニング店

株式会社つくば商会

東京都狛江市で60余年事業を行っております。クリーニングでの宅配先のお客様には50年来のお付き合いの方も多く「このキャップ開けて」等の声を聞くと2025年問題を肌で感じます。狛江市は東京ドーム136個分!日本で2番目に小さい市ですが、まごころの花がいっぱい咲くよう頑張ります。



(大分)

### 住むケアおおいた店

NPO法人住むケアおおいた

皆様こんにちは。私達は大分県居住支援法人として、高齢者・障がい者などの住宅支援、生活支援を行っています。入居後の見守り活動必須の業務において、まごころサポートに取り組むことでより「安心・楽しい」をお届けできると考えています。これからの新たな可能性との出会いが楽しみです。どうぞよろしくお願い致します。



(神奈川)

### 横浜わがまち店

株式会社KoKoRo-iki

初めまして!まごころサポート横浜わがまち店、実務責任者の長田です!私達がシニアの方々にできるお手伝いは無限にあります!触れ合う事で溢れる「笑顔」!この「笑顔」をたくさん創っていきたくです!私自身がココロイキキと楽しみながら頑張っていきたいと思っております!今後とも宜しくお願い致します!



# MAGOCORO NEWS

まごころサポートの、最近のニュースをご紹介します!



## 食のオリジナルブランド「まごころ食堂」をスタート!

「まごころサポート」の一環として、シニアの皆さんの食事サポートを目的としたオリジナルブランド「まごころ食堂」がスタートし、その第一弾として「おかず」6品目を4月18日より販売開始しました。井・肉・魚のおかずをご用意しています。食事制限が増えてくる中で、たまには、普通に美味しいものを、家で食べられる喜びをお届けします。



《ご注文方法 | 電話もしくはFAXでご注文いただけます。》

電話 0120-979-141

専用FAX用紙でご注文 050-3172-9727

(受付時間 8:00-18:00)

## 福島県で開始!

## Google が協力のデジタル支援サービス



お持ちのスマートフォンの基本的な使いかたをサポートする「まごころサポートプラス」をGoogle 協力のもと一部地域ではじめます。第一弾として「シニアの日」である4月28日に福島県郡山市でスタートしました。スマートフォンを使いこなせることで、福島県内のシニアの皆さんがより豊かで幸福な暮らしができるようサポートしてまいります。今後は、全国で本サービスを展開していく予定です。

# 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、ご自身が手作りした品々など、ぜひ物々交換でバトンをつなぎませんか？

### 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います！「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「アート」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] **7月8日(金)**

お見逃しなく！  
「奇数月」コースも同時進行中！

### 編集後記

清々しい初夏の季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回の特集は和歌山県田辺市の加盟店「田辺くるむ店」にお伺いしました。前日の土砂降りが嘘のように、まっ青に晴れ渡り、美しい海や山の景色を見ることができました。

田辺くるむ店オススメの高台で写真撮影をしましたが、なんとそこは「熊野古道」。

熊野三山への主要な参詣道である中辺路と大辺路の分岐点に

月刊まごころ 第二号

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.)

## 『偶数月』コース

今回のわらしべ長者

1人目



このアートと交換してくれる方、募集します！

MIKAWAYA21の社長が描いたアート

月刊まごころ編集長 青木慶哉さん

「まごころサポート」を思いつき、日本中のシニアのためにこの取り組みを全国に拡げたいと、あれこれ思案していた2008年ごろに描いたアートです。キャンパスに暖色系のアクリル絵の具で描いた、小ぶりだけれどパッと目をひくデザインで、玄関やリビング、どこに飾っても良い作品だと思います。

今回の企画にあたり、裏面には青木の署名と座右の銘をお入れしました。「座右の銘」は交換した方のみのお楽しみとなりますので、ぜひ皆さま奮ってご応募ください。

兵庫

# 宝塚の素敵 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

元新聞記者が、  
ご紹介！



(鈴木 孝英)

まごころサポートの運営本部「MIKAWAYA21」の取締役。  
前職の朝日新聞社では、記者のほかマーケティングや新規事業開発などを担当。

第2回



兵庫県  
宝塚という店  
酒井 映子 さん

コンシェルジュ歴は1年3ヶ月。細かい作業をしたりとお話することが大好きな酒井さん。趣味は、掃除、料理、観葉植物を育てること。

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。今回登場するのは、『まごころサポート 宝塚という店』の酒井さん。介護福祉士や、小学生の放課後見守り事業と平行して、まごころサポートのコンシェルジュのお仕事をしています。酒井さんの想いに、触れてみましょう。

介護職やデイサービスなど、自身の経験をフルに活かしながら働く。

わたしはもともと、いろんな人のお世話をするのが好きだったんです。高校の頃には周りから『酒井さんはしっかりしてるから、部活動の部長になってよ』と言われてたり。正直、それが負い目、しんどかった頃もあったけれど、なんとというか、頼み事は叶えてあげたいし、断れないんですね。現在は、介護福祉士のかたわら、放課後に小学生たちを見守っています。それらに加えて、まごころサポートのお仕事をおこなっていて、3つを

掛け合わせることで、たくさんの方に幅広い支援ができるよう心がけています。

学校の頃にお世話してくださった先生を、今は「お世話する側」としてサポート。

実は最近、小学校の頃の恩師から、サポートのご依頼をいただいたんです。たまたま同じ接骨院を利用していたのがきっかけで。さまざまな相談に乗ったり、身の回りの掃除などのサポートをさせていただいたりしています。『私が倒れたらどうしようね』などと、切実なご相談をいただくことも多いんですよ。恩師の娘さんは近くに住んでいるようなのですが、とても忙しいみたいで。代わりにこうしてお世話になった先生のお世話をさせてください。ただいけるのは、すぐくうれしいです。身近な方もそうでない方も、どんな方のサポートも、喜んで引き受けていきたいと考えています。



サポートの様子