

シニアの暮らし応援メディア

# 月刊 まごころ

2022 8 月号



イズミヤ 小林店 青山さんと木村さん

## まごころサポート

### サポートメニュー 一例

※地域店舗によっては価格が変動となる場合がございます。  
※こちらに表示されている金額は、全て税込価格となります。

#### かんたんサポート 〈20分500円～1000円から〉

- |                                                |                                                          |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> お買い物代行     | <input checked="" type="checkbox"/> ビンのフタ開け              |
| <input checked="" type="checkbox"/> カーテン取り付け   | <input checked="" type="checkbox"/> 囲碁・将棋のお相手            |
| <input checked="" type="checkbox"/> ゴミ出し       | <input checked="" type="checkbox"/> タクシーの手配              |
| <input checked="" type="checkbox"/> 部屋のお片づけ    | <input checked="" type="checkbox"/> 写真アルバムの整理整頓          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 家具の組み立て・移動 | <input checked="" type="checkbox"/> ネジ締め、打ち直し            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 家事代行       | <input checked="" type="checkbox"/> 旅行・スポーツ観戦などの同行       |
| <input checked="" type="checkbox"/> 重たいものの移動   | <input checked="" type="checkbox"/> 食べたいものの買い出し・取り寄せ     |
| <input checked="" type="checkbox"/> 荷物の梱包      | <input checked="" type="checkbox"/> 各種行政手続きの申請代行         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 庭掃除        | <input checked="" type="checkbox"/> パソコンやスマートフォンの使い方レッスン |
| <input checked="" type="checkbox"/> 肥料・除草剤まき   | <input checked="" type="checkbox"/> メルカリ教室 (無料)          |
| <input checked="" type="checkbox"/> 電球交換       |                                                          |

#### 〈軽作業〉

ご依頼主宅の用具を  
お借りして作業します

- ☒ お風呂掃除
- ☒ トイレ掃除
- ☒ 窓拭き
- ☒ キッチン掃除
- ☒ コンロ掃除
- ☒ 換気扇掃除
- ☒ 草刈り・芝刈り

#### プロサポート

※コンシェルジュ技術者・専門業者が  
専用器材などを使用し作業します

- ☒ エアコンクリーニング  
・壁かけ型 13,000円～  
・自動洗浄機能付き 18,500円～ 他

#### ☒ ハウスクリーニング

- ・トイレ掃除 8,000円～
- ・換気扇掃除 9,000円～
- ・洗面所掃除 8,000円～
- ・キッチン掃除 15,500円～
- ・レンジフード掃除 16,500円～ 他

#### ☒ 窓クリーニング

- ・高さ1200mm×幅900mm 1枚 (両面)  
1,500円～ 他

#### ☒ その他

- ・ハサミ・包丁研ぎ 1,200円～
- ・高所作業 3,000円～ 他

#### 屋外での作業

- ☒ お墓掃除 ※別途交通費を  
頂戴する場合がございます  
| 8,500円～
- ☒ タイヤ交換 ※タイヤ代は含みません  
・軽自動車 3,800円～  
・小型乗用車 4,300円～  
・普通自動車 4,800円～

#### ご紹介サポート

※地域の専門業者をご紹介します

- |                                               |                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 水道工事      | <input checked="" type="checkbox"/> 外壁塗装                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> リフォーム     | <input checked="" type="checkbox"/> 生前整理<br>(不用品処分とおうちのお片付け) |
| <input checked="" type="checkbox"/> エアコンの取り付け |                                                              |

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)



# ショッピングリハビリも まごころサポートも、 その人が自分らしく生きていくためのもの。

「ショッピングリハビリ」をご存知でしょうか？

外出困難なシニアの方がお買い物を楽しみながら健康づくりをするという、  
画期的な取り組みです。

今回は、ショッピングリハビリを活用している

デイサービス「ひかりサロン宝塚小林」の職員・青山良介さんにお話を伺いました。

まごころサポートのコンシェルジュでもある青山さんは、

介護の現場でどんなことを大切にされているのでしょうか。



## 「ショッピングリハビリを始めてからはみるみる良くなって、 まず表情が変わりましたね」

楽しみながら元気になる  
「ショッピングリハビリ」

「青山良介です。名前は『良い』に『介護』と書きます」そう自己紹介してくださったのは、デイサービス「ひかりサロン宝塚小林」職員の青山さん。今のお仕事にぴったりの名前ですねと言うと、「あっ、本当ですね」と朗らかな笑顔を見せてくれました。

施設があるのは、大型スーパーの店内の一角。明るくオープンな雰囲気の中、要支援・要介護のシニアの方が運動や体操を行います。このデイサービスの大きな特徴は、スーパーで買い物をするしながら健康づくりができる「ショッピングリハビリ」を行っていること。足腰が弱い人でも安心して使える専用カートとともに、店内を買い物して歩き回り、楽しみながら元気になるという活動です。

青山さんはショッピングリハビリについてこう話します。

「介護では『シニアの自立支援』が求められていますが、正直なところ現場では、怪我などの危険を恐れて『動かないで』『立たないで』と言いがちです。



「ただどそうしていたら、ますます体が弱って自分で動けなくなってしまう。もちろん危険は避けつつも、シニアの方が自ら考えて行動できることが大切。それができるショッピングリハビリは、介護のあるべき姿のような気がします」

### シニアの方の「自由」を守る ことが自立支援に

実際にショッピングリハビリを行った方の中には、良い変化が表れていることが多く、入所時より元気になっていく方が複数いらっしゃること。運動面でもそうですが、「今まで通っていた場所に出かけられる」「自分で買い物ができる」という気持ちの面での喜びも大きいそうです。

青山さんは、あるシニアの方のお話を聞かせてくださいました。

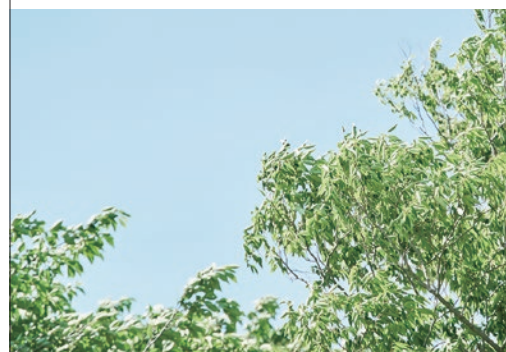
「ここに来る前は鬱状態だった方がいらっしやるのですが、入所当初はコミュニケーションも難しく、体力も落ちている状態でした。もともと主婦として家事やお料理を一所懸命されていた方でしたが、鬱をきっか

けにガクンと動けなくなってしまったそう。でも、ここでショッピングリハビリを始めてからはみるみる良くなって、まず表情が変わりましたね。『自分で買うものを選ぶのが嬉しい、人と会って話せるのが楽しい』と。その後、鬱が寛解して体力も向上し、要介護から要支援へとステージが変わられたんです」

また、諦めかけていた趣味を取り戻した方もいらっしやるそうです。

「退院直後に入所されたある方は、脳の病気で障害が残り体力も低下していました。でもここで活動することによって、1年後にはかなり回復して元気になられて。もともとカメラが趣味だった方なのですが、今ではその趣味も復活して、今度展示会に作品を出すそう。それをみんなで見にいこうと話しているんです」

素晴らしいエピソードの数々に驚くばかり。青山さんはその変化を起こすには「自由」が必要なのだと話します。「高齢になり体が弱くなったからと諦めるのではなく、どうしたらできるよようになるのかを考えることがとても大事です。その方がしたいことをす





事里親に引き合わせた当日に、その方は亡くなったんです。それを聞いた時は、本当に心を打たれましたね。おじいちゃんは最期まで犬と共に生きただけなんです」

その方にとって、愛犬の存在は人生においてなくてはならないものだったのでしょ。同様に、庭造りが生きがいの方、お出かけするのが楽しみな方もいらっしゃると思います。介護保険適用外であっても、生きるために必要なことが人それぞれにあるはずなのです。

「死ぬまで続けたいけれど、歳をとったからできない。そんなことってたくさんあると思います。だけど諦めないで誰かの手を借りれば、その先の人生の質が変わってくるはず。日常生活で、どれだけ自分が思い描いていることを実現できるか……その部分をサポートすることで、お一人お一人が自分らしく生きていけるようにしたいと思っています」

ショッピングリハビリもまごころサポートも、その人が自分らしく生きていくためのもの。青山さんの大事にしている「自由」とは、きっとそういうことなのかもしれません。

「諦めないで誰かの手を借りれば、その先の人生の質が変わってくるはず」



る、できることは自分でする。その『自由』を守ることが、自立支援につながっていると思うんです」

生きるために必要なことは、人それぞれ

そんな「ひかりサロン宝塚小林」で、昨年からまごころサポートが始まりました。青山さんはまごころサポートを「今の介護業界にとって必要なもの」と話します。

「デイサービスや訪問介護などを務める中で、介護保険だけでは支えきれ

ないこと、人手不足で対応できないことが多いと感じていました。例えば趣味のお手伝いや家具の修理など、保険適用外だけどシニアの方にとっては大切な部分に、職員はなかなかタッチできません。その領域をまごころサポートで支援できれば、それぞれの方の生活に合ったサポートができると思うんです」

青山さんは、まごころサポートのコンシェルジュとしても活動しています。その中で忘れられない思い出があると話してくれました。

「お一人暮らしで認知症の男性でした。その方はお父様が猟師だったそうで、幼い頃からずっと猟犬と共に育ち、その時も大きな犬と暮らしていました。認知症になってもご自身で犬の世話をしていたのですが、ある時自宅で転倒して骨を折り、自由に歩けなくなってしまったんです。それで毎日私たちがサポートをしに伺っていました」

ですがある日、身体中の痛みを訴え緊急入院。その方はガンと診断されたそうです。

「もう飼えないということ、犬の里親を探すことになりました。そして無

# かんたん3ステップ! Sailの使い方

コンシェルジュと一緒になら  
もっと気軽に楽しめる!

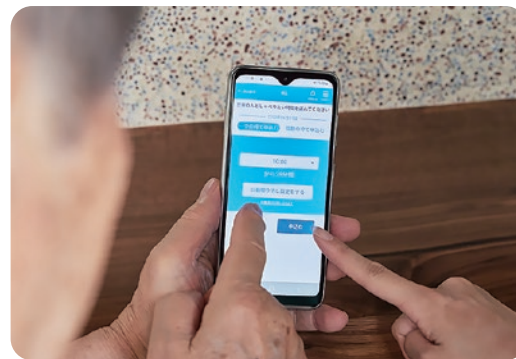


## STEP 01 | Sailのアプリをダウンロード!

まずは、お手持ちのスマートフォンやパソコンでSailが使えるように、アプリを無料でダウンロードしましょう! ダウンロードが完了したら、案内に沿って情報登録を!

## STEP 02 | 会話したい日時を決めよう!

自分の予定に合わせて、海外の人と会話したい日時を選びましょう。会話ができるのは25分間。  
毎日、毎週の習慣として利用するのもいいかも!



## STEP 03 | 予約完了!あとはお話を楽しんで!

日時が決まれば予約完了!  
事前に登録する話したい内容に合わせて、相性の良い相手を自動で選んでくれるので、指定した日時にアプリを開けば、楽しい会話のはじまり!  
※ひと月500円〜で、話したい相手を自分で決めるプランも



とっても簡単!  
気軽にできるね!



まごちゃん・コロちゃんが聞いてみた!

# おうちの中で異文化交流!?

Photo: 門脇 遼太郎, Text: 岡崎 洋人

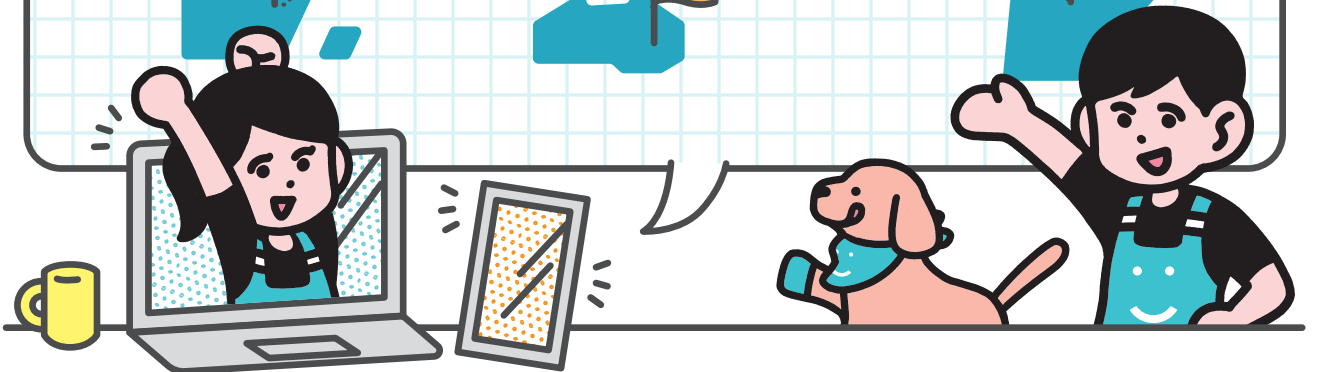
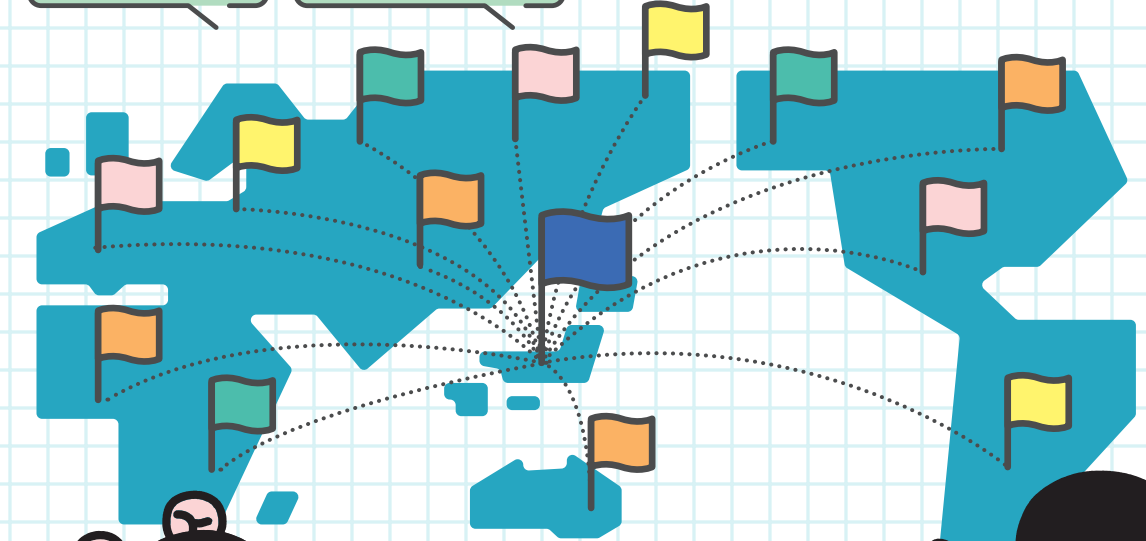
**日本のことを知りたい! 学びたい!** と思っている海外の人が、たくさんいるのはご存知ですか? そんな人たちと**楽しくお話&交流できる「Sail(セイル)」**というアプリがあるんです!

日本語で! 世界**149**カ国・地域の人と  
楽しくおしゃべりできちゃう!

総利用者数  
**23,659**人

総会話時間  
**87,473**時間

sail



Sailとは、日本語を話したい・日本のことを知りたい海外の人と日本人がアプリを使って会話を楽しむサービスです。「英語が話せない…」という人でも大丈夫! 基本は、すべて日本語でのやり取りなので、世間話をするみたいに異文化交流を楽しんでみて!

## 「喫茶るんるん」レポート！



Sailユーザー同士が繋がり、世間話や意見交換を楽しむ。気軽に立ち寄れる喫茶店みたいなオンラインイベントがあるんです！

Sailを運営する会社・Helteが主催する「喫茶るんるん」は、テーマに合わせて、参加者同士が交流する約1時間半のオンラインイベント！今回参加した時のテーマは、『家事や育児、趣味などみんなの経験シェア』。「家事の楽しみ方」や「お部

屋の整理術」など。みなさんの経験が聞けて、とってもタメになり、楽しい時間でした。Sailを使っている先輩たちの意見も聞ける貴重な機会なので、「これから使ってみようかな」と思っている人にもおすすめです！

参加費無料！

≡ ご興味のある方は、ぜひ参加を！ ≡

「喫茶るんるん」へは、オンラインサービス「Zoom」を使って参加しよう。

曜日 毎週金曜日 時間 15:00-16:30

今後の予定はこちらからチェック！  
<https://helte.jp/17827/>



自信がなくてもコンシェルジュにお伺いください！



Sailをやってみたい・詳しく知りたい方は、こちらまで！



\\ 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）

sail

もちろんご自身でも！

ホームページからアプリをダウンロード！  
※料金は無料。一部寄付にあてられます。

HP → <https://sailjp.helte.jp/>

< Sail HP >



作った人にインタビュー！

## もっと知りたい！Sailのこと

話すことの楽しさ、大切さに気付けるね！



「どんな交流も楽しい」海外での体験を届けたい

「本当にたくさんの人に助けられたんです」と話すのは、Sailを考案した後藤 学さん。学生時代、アメリカやインドへの留学、国外旅行へ行った際に、コミュニケーションを通してたくさんの体験ができた。自身が助けてもらった、そんな経験がSailをはじめるキッカケだったそう。

生ける教科書、シニアから学ぶ大切さ

老若男女が使いやすいホスピタリティ溢れるSail。「僕自身、海外の歴史や文化をシニアの方から学んで。教科書や本よりも勉強になったんです」。人生の先輩であるシニアの知識や経験を社会に還元したい。そんな思いあつてのシニア向けサービスなんです。

会話から広がる、これからのSail

「これまでは会話やマッチングを意識して展開してきました。これからは、会話中の映像を活用したヘルスケアや、海外の利用者さんの日本国内への人材斡旋などにも関わっていけたら」と後藤さん。コミュニケーションを通じて、Sailの可能性はまだまだ広がりそう！

これからのサービスにも注目だワン！



お話をしてくれたのは...



Sailを作った人  
後藤 学さん

日本語コミュニケーションサービスSailを手掛ける、株式会社Helte（ヘルテ）の代表。ヘルテには、「夢や希望を与えるヒーロー」という意味が込められている。好きな食べ物は、トルコ料理のケバブ。

## ≡ 使い方それぞれ！みなさんの声 ≡



愛知県  
鳥巢さん  
60代

行ったことのない国の青年たちとオンラインで繋がり、彼らの日本語への熱意を感じることが出来ます。日本人と仲良くなりたいと思ってくれるよう、これからも利用したいです。



千葉県  
水出さん  
70代

メキシコの女性と話した時、読んでいる本を教えてもらって、自分も早速読んでみました。地球の裏側に住む彼女とひとつの作品を通して語り合える。奇跡のような時間を楽しんでいます。



京都府  
毛受さん  
70代

退職直後にSailを始めて1年弱、今ではすっかり生活の一部です。亀の甲より年の功、これまでのさまざまな経験が糧になって、会話を私の背中を押してくれています。



## 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。



〔埼玉〕

### 新越谷あらい店 株式会社New Big

私達の会社はトレーニングジムを営んでおり、私はヨガのトレーナーをしております。健康でいられることは、まず笑うことが大切です。小さな悩みやお困りごとでも気軽に話せて、幸せな日々を過ごすことができ、笑顔が絶えない、そんなサポートをが出来たらと思います。



〔埼玉〕

### 秩父こみにてい店 柴原 幸保

NPO秩父こみにていを運営しております柴原です。主に身寄りのない高齢者のサポートをしています。私達の課題は「見守り」でした。今回の加入で、課題が解決し、さらに充実した高齢者支援が実現します。お寺の住職でもありますので、これからお寺にも高齢者を支援する事業を広めていきます。



〔東京〕

### 品川マンパワー店 株式会社MAN POWER ASSOCIATION

東京品川区にてオープン予定の多田と申します。両親が札幌に居るのですが、昨年の札幌は未だかつてない大雪で、毎日の除雪作業で腰が痛い父から聞き、ネットで調べてまごころサポートにたどり着きました。居ても立っても居られない気持ちになり、この度参加させて頂くことになりました。



〔三重〕

### 三重桑名スマイルプロジェクト店 古賀 浩之

はじめまして！まごころサポート三重桑名スマイルプロジェクト店の古賀と申します。コンシェルジュさんや先輩オーナーの皆さんと一緒に、シニアの笑顔をもっと増やしていきたいと思っています。これから頑張ってみますのでどうぞよろしくお願いいたします。



〔広島〕

### 東広島ウィルコーポ店 有限会社ウィルコーポレーション

東広島ウィルコーポ店の平繁・坂本です。まごころサポートを通じて、世代を越えて助け合える地域を作りたいと思っています。「一人でも多くのシニアに笑顔になってほしい」そんな風に思える仲間たちと一緒にあたたかい町づくりを目指します！これからよろしくお願いいたします！



〔宮城〕

### 宮城ミライデザインワークス店 株式会社ミライデザインワークス

はじめまして！代表の小島（おじま）です！仙台市でリフォーム事業をしています。ここ最近、お客様との会話で住宅のお困りごとは身近なところたくさんあるなぁと感じ、まごころサポートをスタートしました。「これを誰に頼んだらいいのかな？」と思った時、気軽にお声がけくださいませ！



## 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！

### マイナンバーカード発行申請もできます！ スマホ教室を実施予定！

※詳細は、お近くの加盟店よりご案内いたします。

まごころサポートでは、9月より全国の加盟店でスマホ教室を実施予定。  
マイナンバーカード申請方法などもサポートします。  
9月末までに発行すると国から2万円分の特典がもらえますので、これを機に登録してみませんか？

\\ 9月末までに発行で！ //

最大 **20,000** 円分のマイナポイントがもらえます！



参考：総務省ホームページ (<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>)

..... マイナンバーカードを持つとこんなに便利！ .....

#### 1 コンビニで証明書が発行できる！

住民票や戸籍謄抄本、印鑑証明書、所得証明書などの各証明書をコンビニのマルチコピー機で取得することができます。

#### 3 健康保険証として利用できる！

医療機関や薬局の受付で専用機械にマイナンバーカードをかざして、健康保険証として利用できるようになります。※使用できる医療機関、薬局の確認が必要です。

#### 2 身分証明書として利用できる！

運転免許証やパスポートなどの他にマイナンバーカードを顔写真付き身分証明書として利用することができます。

#### 4 各種申請ができる！

介護をはじめとする各種手続きをご自宅のパソコンやスマートフォンから申請できるようになります。

※マイナンバーカード申込み期限：2022年9月末 ※マイナポイント申込み期限：2023年2月末

《 個別サポートも受け付け中！ 》  
ご興味があればぜひお問い合わせください！

まごころサポートセンター  
**0120-979-141**  
(受付時間 8:00~18:00)

# \\ 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ぎませんか？ 〉

前回のわらしべ長者

1人目



（ 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

NEXT

今回のわらしべ長者

2人目



この芋焼酎と  
交換しましょう！

（ 芋焼酎「神之川 安納芋」 ）

大阪府 椿本 和子さん

椿本さんの故郷、鹿児島鹿屋市の焼酎です！  
〈商品〉神川酒造/神之川 安納芋/アルコール度数：25  
度/内容量：1800ml

「わらしべ長者企画」偶数月コース第1号の交換は安納芋で作られた  
芋焼酎「神之川」に決定しました！椿本さんにはアートをお届けします。  
楽しみにお待ちください。ご応募いただきました皆さまありがとうございます。  
次回の応募も編集部一同お待ちしております。（編集部）

応募方法

上記の芋焼酎「神之川」と交換したい品物がご  
ざいましたら、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とお願いします。
- ・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 9月8日(木) 〉

／ お見逃しなく！ ／  
「奇数月」コースも同時進行中！

## 編集後記

ひととき厳しい日差しが照りつけておりますが、皆さまいかがお  
過ごしでしょうか。  
今回の特集は宝塚市の加盟店「宝塚という店」にお伺いしまし  
た。変わったリハビリをおこなっている店舗と聞いていましたが、  
訪問してビックリ！なんと、皆さんが、それはそれは楽しそうにお  
買い物をしていっしょではないですか！

月刊まごころ 第四号

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・原田優香・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.）

そして中には、偶然お知り合いに会って立ち話をする方まで。こん  
な楽しそうなリハビリは初めてでした。  
転んだら危ないから「しない」のではなく、どうやったら安全に「で  
きる」か？何事も発想の転換が大切と感じた取材でした。  
今回、取材にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。9月号もぜひお楽しみに！

元新聞記者が、  
ご紹介！

こんにちは！



（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。

岡山

# 「津山」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！

Text：三浦 希

第4回



岡山県  
岡山ベジフルファーム店

野中 健志さん

京都府出身。コンシェルジュ歴は1年。  
趣味はスポーツ観戦。特技は運動指導  
と、いろんな人の記憶に残ること。

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 岡山ベジフルファーム店』の野中さん。  
現在はスポーツインストラクターのお仕事や  
幼い頃から続けてきた競技、ラグビーの指導者としての  
お仕事と平行し、まごころサポートに関わってくれています。

チームの進化過程で、見えたもの

父親の影響で、幼い頃からずっとラグビーを  
やっていました。現在は、その経験を活かしながら、  
ラグビーの指導者としても働いています。ラ  
グビーの魅力を一言で言い表すのはむずかしい  
けれど、ひとつ挙げるならば「15人のメンバ  
ーがひとつにまとまってこそ力を発揮できる」とい  
う点です。高校入学当初のラグビー部は、正直、  
強いとは言えないようなチームでした。でも、僕  
が2年生になったときに、先輩が「本気でやって  
みよう」と話してくれたことで、たった1年間で  
京都のベスト8になるほどまで強くなれたん

スポーツインストラクターと、  
まごころサポートを平行していく

僕のスポーツインストラクターとしての仕事を、  
まごころサポートの仕事に結びつけることもでき  
るのかな、と思っています。運動そのものはできな  
いにしても、その前  
段階を支えること  
はできる。たとえば、  
慢性的な身体の痛  
みを抱えている方  
に対して、パーソナ  
ルトレーニング的  
に体の動かし方をレ  
クチャーすること  
は、きっとできるは  
ず。そんな風に暮  
らしを豊かにして  
あげられたらいい  
な、と思いますね。

です。頑張れば、結果はついてくる。ひとつにま  
とまれば、強くなれる。そういうことを、ラグビ  
ーから学びました。

