

シニアの暮らし応援メディア

# 月刊 まごころ

2022 10 月号



市川菅野ヤブサキ店 一敷崎さん

## 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>

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

#### <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

- 水道工事
- リフォーム
- エアコンの取り付け
- 外壁塗装
- 生前整理 (不用品処分とおうちのお片付け)

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)



いくつになっても目標を。  
「ビジョン」を描き続けることが、日々の活力に。

みなさんには、目標や夢はありますか？

近い将来こんなふうになりたい……そんな未来像を「ビジョン」と言います。

今回お話をうかがったのは、そんな「ビジョン」を大切にしている、

千葉県「まごころサポート 市川菅野ヤブサキ店」のオーナー・藪寄康一さん。

藪寄さんは「ビジョンマップ」というイラストを作り、

それをスタッフ全員で共有しているそうです。

ビジョンを描くこと、目標や夢を持つことの大切さを、藪寄さんにお聞きしました。



「どこに向かうのかハッキリしている方が、  
人生おもしろいじゃないですか」



そうです。  
「ガソリンスタンドだけで言うと、ピーク時には6万軒以上あったのが今では3万軒以下に減ってしまいました。燃費のいいハイブリッド車が出てきたり、価格競争が激しかったりで、利益が出せず続けていけない店舗がたくさん閉まっていったんです」  
当時から「うちの会社はこのままでは立ち行かなくなる」と予想していた藪崎さん。そのため、ガソリンスタンドだけでなく、車にまつわる他のサービスも積極的に展開していきました。その結果、業界の不況の波に呑まれることなく、会社を成長させていくことができたのだそうです。

斜陽と呼ばれる業界で、  
成長していくために

ガソリンスタンドや自動車の整備工場、車の買取・販売事業など、車にまつわるさまざまなサービスを展開している、ヤブサキ産業株式会社さん。昨年、そのうちの一つのガソリンスタンドを拠点に、「まごころサポート市川菅野ヤブサキ店」がスタートしました。「もともとうちの会社は、一店舗のガソリンスタンドとして始まったんです。その後も車に関わるサービスを広げていき、今は『クルマの町医者』として地域の皆様のカーライフに貢献しています」

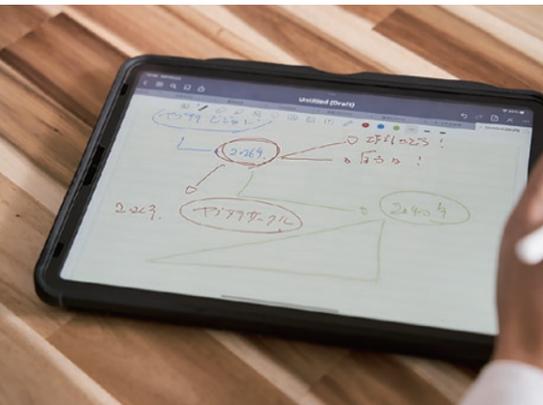
そう話すのは、代表の藪崎康一さん。10年前にお父様から社長の代を引き継いで以降、どんな会社を成長させ、今では千葉県北西部を中心に20以上の拠点を置いて、約200名のスタッフを率いています。

順調に大きくなっていったかに見えるヤブサキ産業さんですが、意外にも「社長になったばかりの頃は、本当に業績が悪くて……」とのこと。石油業界はもう長いこと斜陽産業なのだ

ビジョンを持ってば、  
チャンスが生まれる

そんな藪崎さんが社長就任時に作ったのが、「ビジョンマップ」でした。これは年ごとの事業計画や売上目標などを、わかりやすくイラストにしたもの。よく見ると数字だけではなく、社員旅行で行きたい場所も描かれていて、明るくポップなポスターはまるで楽しく遊べるすごろくのように。社内のある部屋にそのマップが貼られ、社員手帳にも印刷されていて、みんながいつでも見られるようになっています。

「高い目標を目指す中、みんなには『しんどいなあ』より『ワクワクする！』という気持ちになってほしくて、こういうマップを作りました。会社が成長する中で、みんなの個人の幸せも、一個ずつ実現してほしいと思っています」  
最初にビジョンマップを作ったときには、周りから「高い目標なんて掲げていないで、まずは足元を固めたら？」という苦言ももらったという藪崎さん。だけど、「まずは会社の行きたい方向性を明確にしないと成長なん



「ビジョンって別に高尚なものじゃなくて、  
最初はただの『欲』なんです」

「できない」と考え、自分の思い描く理想の未来を形にして、社内外問わずいろんな人に発表したのだそうです。「初めは、『デカイことを言ったもの』の実現できなくて、嘘つき呼ばわりされたらどうしよう」なんてこともウジウジと考えていました。けれど、どこに向かうのかハッキリしている方が、人生おもしろいじゃないですか。それに、目標を掲げるだけでも周りに勇気を与えるし、共感してもらえます。すると、いろんな人が協力してくれるんです」

実際、ビジョンマップを掲げてからというもの、取引先企業から新しい仕事が入ってくるようになったのだとか。「数寄さん、前にこういうことしていいって言ってたから。私たちも応援していますよ」と、チャンスをもらうことが増えたのだそうです。

また、スタッフの皆さんもイキイキし始めたと言います。

「うちでは70歳を超えたスタッフも働いているので、目標なんて掲げたら重荷かな?」と思っていたんです。けれど、実際は目標があった方が楽しいんですよね。『社長、今月はこれくらいいいかったです。来月はもっとやっ

やりますよ!』なんて言ってくれた。その姿を見て、『そうか、いくつになっても目標があるって楽しいことなんだな』と思ったんです。単なる作業ではなく、ワクワクしながら働けるって素晴らしいことだなと」

そんな経験から、ビジョンを描くことの大切さを痛感した数寄さん。「これから目標を掲げて、みんなに発信し続けよう」と決め、今では2代目のビジョンマップを掲げています。

「こんなことがしたい」という  
気持ち日々の活力に

今後はさらに、「カーライフ」だけでなく「ライフ」全体のサポートへと舵を切っていくと考え、ビジョンマップの中でも「新規事業スタート」を目標に掲げていたヤブサキ産業さん。そんなときに出会ったのが、まごころサポートでした。

「うちに来てくださっているお客様もどんどん高齢化して、免許を返納される方が増えています。これまではカーライフ卒業ともにお別れしていたけれど、まごころサポートを始めた

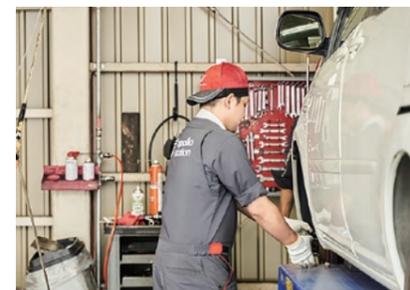


ら、その後もお客様の暮らしを支えることができる。私たちが目指す方向性にぴったりの事業だなと思ったんです」

もしかしたらまごころサポートとの出会いも、ビジョンがなければ生まれなかったかもしれません。目標や未来像があるからこそ、出会いが意味のあるものになる。そのようにしてヤブサキ産業さんは、さまざまな出会いをチャンスに変えてきたのでしょうか。

最後に数寄さんは、まごころサポートを通じて、シニアの皆さんにも「ビジョンを描くこと」の大切さを伝えたい、と話してくれました。

「コンシェルジュが直接お話を聞くことがしたい」という夢や目標を引き出せたらいいなと思っています。あれが食べたい、ここに行きたい、メルカリやスマホに挑戦してみたい……なんでもいいんです。ビジョンって別に高尚なものじゃなくて、最初はただの『欲』なんです。でもその『欲』が、日々の活力や楽しみになる。まごころサポートを通して、シニアの皆さんのビジョンを実現するお手伝いができたら、こんなに嬉しいことはないですね」



実際にやってみた!

# まごころ文通のやり方は簡単!

## STEP 01 | コンシェルジュと必要事項を記入!

まずは、コールセンターにご連絡ください。その後、コンシェルジュが訪問し、サービスについての説明&申し込み用紙をお渡し、ご記入をしていただきます。



## STEP 02 | お相手を10人程度ご紹介!

用紙に記入いただいた後は、あなたと気が合いそうなお相手を事務局がご紹介します。一週間後に、10人程度の文通相手の候補をお家にご訪問してお伝えいたします。



## STEP 03 | 気になる相手が見つかったら、葉書を書いて文通スタート!

気になる人が見つければ、その方に手紙を書きましょう。(複数名に宛てても可)  
書いた手紙は、まごころ文通専用封筒に入れて、事務局宛にお送りください。  
事務局が安全性を確認するため内容物を確認し、問題がなければ、文通相手に送付します!



これなら安心だね!

どんな手紙を書くか考えるのも楽しそう!

# Launch a New Service

まごちゃん・コロちゃんが

聞いてみた!



## まごころサポートが新たなサービスを開始! まごころ文通で心を健やかに!

Photo: 福家 信哉, Text: 岡崎 洋人 (Roaster)



電話やメールが普及する前、大切なコミュニケーションの手段だった「文通」。そんな懐かしい文通を楽しめる、新しいサービスがスタートします!

### 初めまして、まごころ文通です!

私たちは、お住まいや距離を気にせず、「心の隣人」を見つけ、手紙を通したコミュニケーションを楽しむことを目的としたサービスです!

- 同じ趣味 ○ 同郷 ○ 同じ悩みを持つ方
  - 一人でのお住まいの方同士 など
- 近所の方と話をする感覚で、手紙のやりとりをして、日々の暮らしに彩りを添えませんか?

心の健康に繋がらそう!

認知症の予防にもなるのかな!



# Magocoro Buntotsu

もっと楽しむために！

## まごころ文通の安心ポイント！



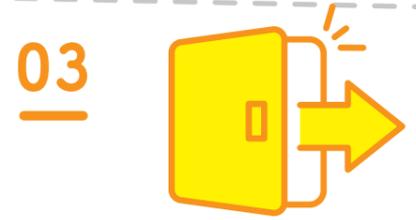
**01** 個人情報を保護しながら安心に文通ができる！

まごころサポートを介した文通なので、文通相手に個人情報が漏れることはありません。安心して楽しめるサービスです！



**02** 文通のしやすさを大切に。気が合う人と安心マッチング！

共通の趣味や話題など、楽しく文通ができそうな人をご紹介します。安心して、新しい出会いを提案できるのは、まごころサポートの仲介があつてこそです！



**03** 合わないな…と感じたら、いつでも退会OK！

事務局もしくはコンシェルジュに連絡すれば、いつでも退会可能。まずは、気軽にはじめてみては？



**04** 無料で使えるキャンペーンも！

10月1日～12月31日の期間限定でお得に文通ができるキャンペーンを実施。気になる方はぜひチェックを！

キャンペーン期間終了後は、入会金3300円(税込)、月額990円(税込)、切手・封筒代が必要です。※入会金は、最初のみ

まずは気軽にお電話してみよう！



まごころ文通をやってみたい・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)

まごころ文通

詳しくはHPをご確認ください  
HP → <https://magocoro.me/buntsu>



## 先生、教えて！

文通に欠かせない「手紙を書くこと」。その大切さを、認知症予防の専門家・今野先生に聞きました！



手紙を書くことで様々ないいことがあるんだね！

一石二鳥だワン！

Q. なぜ手紙が脳にいいの？

A. 文字を書くこと、言葉を考えることが脳への良い刺激になるんです！

脳は筋肉と一緒に、使っていない部分は怠けていきます。手紙を書くことで、文字を書いたり、言葉を考えたりしますよね？ パソコンやスマートフォンの入力では得られない刺激が生まれるので、脳をケアすることに効果的なんです。

Q. 認知症の予防にもなりますか？

A. 相手を思ってコミュニケーションを取ることが、予防に繋がります。

コミュニケーションを取る機会が多い人の方が、認知症になりにくいという結果はあります。会話もちろんですが、相手の気持ち・状況を考えてコミュニケーションを取る“手紙”は、先に話した脳を刺激するという点も含めて、大切だと思います。



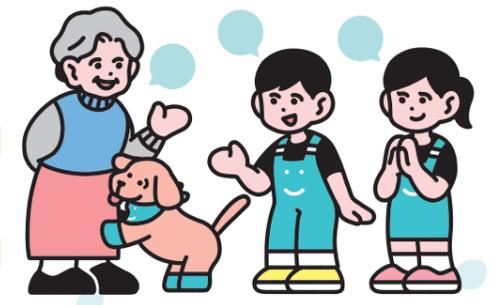
今野 裕之先生

一般社団法人日本ブレインケア・認知症予防研究所代表理事兼所長。各種精神疾患や認知症の予防・治療に栄養療法やリコード法を取り入れ、一人ひとりの患者に合わせた治療を行う。著書に「最新栄養医学でわかった！ボケない人の最強の食事術」(青春出版社)、その他監修など多数。

## まさに“まごころ”あふれるサービス！ まごころ文通誕生秘話

コミュニケーションを楽しみたい！とある利用者の一言がキッカケ。

「日々の何気ないことを、誰かと話す機会があつたら良いのになあ」とあるコンシェルジュと、コミュニケーションを楽しみたい利用者との出会いが、サービスをはじめる最初のキッカケ。シニアの方たちが楽しく、郷愁を感じることができるコミュニケーションを考えた時に、懐かしい“文通”という方法がアイデアとして登場。文字を書くことは、心や体の健康にも繋がるといふことも知り、本格的にサービスを始めることになったんだとか。



# 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。

北海道

江別つむぐ店  
株式会社つむぐ

はじめまして! 江別つむぐ店の島田です。北海道でスイーツ店を運営しております。お客様の中でお困りのシニアの方が本当に多いと感じ、何かできないかと思っていた時に、まごころサポートに出会いました。一人でも多くのお困りごとを解決して、皆様笑顔になれるお手伝いをしていきたいです!



栃木

宇都宮ビューティアトリエ店  
総美有限会社

栃木県宇都宮市で初の進出です。私達は理美容室をメインとして、地域の皆さまの健康と美しさをお手伝いしています。創業から59年、歳を重ねたお客様にも「まごころサポート」で寄り添っていきたくて、スタートしました。「まごころ」の気持ちを広げながら、地域の皆さまにも恩返ししていきます!



栃木

佐野ミント店  
リハガーデン株式会社

まごころサポートを通じて、シニアが安心して豊かな生活を送れるようサポートしていきたいです。そして、地域の誰もが知る「まごころさん」になり支えとなる存在になりたいです。本部が蓄積してきたデータや成功事例を参考にコンシェルジュの皆さんと笑顔がいま以上に増やしていきたいと思っています。



千葉

千葉東葛flow店  
株式会社Flow

看護師と介護福祉士の親子で事業に取り組んでおります。介護保険ではできないサポートが多く、もどかしい思いをしてきました。シニアの方々、地域の方々にまごころとともに生きがいを持っていく事ができたらと思っています。また、シニアの方々と交流する中で自分自身も成長していきたいと思っています。



神奈川

逗子葉山ライフプラス店  
合同会社ライフプラス

これまでの職歴から高齢のお客様とのお付き合いがあり、「ありがとう」の一言に喜びとやりがいを感じていました。合同会社ライフプラスでは、リフォーム全般・不動産業を手掛けています。まごころサポートとの親和性も高く、シニアに寄り添い、お困りごとをワンストップで解決する活動に取り組めることを楽しみにしています。



愛知

名古屋中川サンローズ店  
株式会社サンローズ

生まれ育った大好きな町、名古屋市中川区下之一色町に恩返ししたい! その想いで開業しました。私は美容師で美容を通じてお客様に笑顔になってもらえるように努めております。今後はシニアの方のお困りごとを解消し満足して頂けるように努めます。住み慣れた地域で安心して快適な日々が過ごせる方を増やしていきたいです。



兵庫

西はりまここいえ店  
株式会社ここいえ

はじめまして、実務責任者の堤です。本業は不動産・建築・IT・飲食と、地域の皆様のおかげで長きに渡り事業を続けてきて頂いております。わたしたちは、まごころサポートを通じてこの地域の皆様の「お困りごと」を解決し、共に笑顔あふれる地域作りが出来る様に頑張っていきたいと思っています。



熊本

くまもと新屋敷melon店  
株式会社melon

こんにちは、熊本県熊本市で新規出店いたしました「くまもと新屋敷melon店」オーナーの内田と申します。私たちは、「まごころサポート」を通して住み慣れた地域・ご自宅に住み続けられるまちづくりを目指してスタッフ一同・地域の皆様、また全国の皆様と一緒に頑張っていこうと思います。



茨城

笠間こころミルク店  
株式会社こころ

これから「お役立ち」をキーワードに、健康と笑顔あふれる暮らしを地域の皆様にお届け出来るように頑張っていきます。様々なお客様のお悩みやお困り事に対応できるように、私達は学びながら成長を続けてまいります。スタッフ一同、心を込めてお役立ちできるお店を目指していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



# まごころ掲示板 さまざまなお知らせをご紹介します!

まごころ  
撮影会

「まごころ撮影会」  
開催中!



プロのカメラマンが皆様の笑顔あふれる姿を撮影する無料イベント「まごころ撮影会」。全国の店舗で順次開催しています! ご夫婦や、友人同士での参加も大歓迎! 笑顔のポートレートを撮影してみませんか?

お問い合わせ 実施店舗については  
下記まごころサポートコールセンターまで  
お電話ください!

まごころ  
食堂

まごころ食堂「おかず」  
絶賛、販売中!



まごころ食堂「おかず」では、井・肉・魚の全6種類のおかずをご提供。皆さまからは「ボリュームがあって満足感ある」「忙しい時にとっても便利だし美味しい」などの声を多数頂いています。食事制限が増えてくる中で、たまには美味しいものをお家で食べられる喜びをお届けします。

お問い合わせ 下記まごころサポートコールセンターへ  
お電話又は、FAXでご注文いただけます。  
FAX:050-3172-9727

大好評!

デジタルで、生活をより便利に!豊かに!  
スマホ教室実施中!



1対1でレッスンする「スマホ教室」を随時実施中です! スマートフォンの基本操作の仕方や、カメラ機能の使い方、ネット検索、LINEの使い方など、お客さまそれぞれにあった内容を丁寧にレッスンいたします。ぜひご利用ください!

お問い合わせ 実施店舗については  
下記まごころサポートコールセンターまで  
お電話ください!



メルカリ認定コンシェルジュによる  
メルカリ教室開催中!



アプリの設定から出品の流れ、商品を売るための「コツ」まで! まごころサポートでは、参加無料の「メルカリ教室」を開催しています。使ってみたいけど難しそう……と思った方は、ぜひご参加をお待ちしています!

お問い合わせ 実施店舗については  
下記まごころサポートコールセンターまで  
お電話ください!

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)

# 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？」

## 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



## 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

今回の「わらしべ長者企画」偶数月コースは持ち越しとなりました。安納芋で作られた芋焼酎「神之川」です。インターネットでは一部入荷待ちの店舗もあるとのこと！皆様からのご応募を編集部一同お待ちしております。

### 応募方法

上記の芋焼酎「神之川」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] 11月8日(土)

「お見逃しなく!」  
「奇数月」コースも同時進行中!

### 編集後記

ひと雨ごとに秋も深まってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回の特集は市川市の加盟店「菅野ヤブサキ店」ですが、実は市川市には3つのまごころサポート加盟店があります。今回特集のガソリンスタンドを本業とした「菅野ヤブサキ店」、牛乳販売を本業とした「いちかわクッカー店」、学習塾を本業とした「千葉東葛Flow店」この3店が本業を活かし、力を合わせて市川市をサ

ポートしている様子はなんとも心強く、皆さんの市川「愛」を感じます。その対談はweb限定で公開しています。ご興味のある方はコンシェルジュさんにお問合せください。(10月下旬~11月公開予定)今回、取材にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。11月号もぜひお楽しみに!

月刊まごころ 第六号  
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.)

## 『偶数月』コース

京都

# 京都の素敵 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!

## 元新聞記者が、 ご紹介!



Text: (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6回



京都府 京都店

瀧本 文子さん

香川県出身。コンシェルジュ歴は約1年3ヶ月。趣味はYouTubeで国際情勢のウォッチ、特技はピアノ。

「昔の自分はプライドが高くわがままだった」という姿は、今では想像もできません。「面白いと思える仕事を生継続したい」と願う瀧本さん。これまで600回を超えるサポートは、全て学びと成長の機会になっているそうです。

## かつては子どもを、 今はシニアを支える日々

これまでずっと、子どもたちにピアノを教えてきたんです。それが今では、70人を超えるシニアをサポートしているから、人生は不思議ですよ。でも思い返すと、幼い頃は地域のおじいちゃんおばあちゃんに可愛がられてもらってました。料理人だった曾祖父は「冷めたものは食べさせたくない」と、雨の日も風の日も、できたてのお弁当を幼稚園まで届けてくれたんです。



ピアノを演奏する瀧本さん

3年間ずっとですよ。心から尊敬する曾祖父にあの頃教わった襖ふすまや障子の貼り方が、今こうして役立つなんて、それもまた驚きです。

## 自分が心地よくて、相手が喜んでくれる仕事を生継続したい

体力に不安を感じて、ご自宅の定期清掃を依頼されていた方が、今ではお片付けと一緒にしています。ひとりではできないと思っていた「ゴミ捨てができたことが自信につながり」「こもきれいにしたい、あそこも整理したい」と、前向きな依頼と笑顔が増えました。本当に嬉しいです。だれもが抱えながら生きている不安を安心に変えられたいら、人生はもっと豊かになると思っています。私はありのまま、かっこつけずに、その役割を生継続したいと思っています。もちろん、自分を知ってもらおう努力は欠かさずに。理解して頂けないと、本当に大事なお願いは任せてもらえないですから。この仕事は相手がいないとできません。たとえ遠くまででも出向きますよ。今はグーグルマップがありますからね。強い味方です。そうして夜は手を合わせ、関わる全てに感謝して、眠りについていきます。「今日もありがとうございました」