

シニアの暮らし応援メディア

# 月刊 まごころ

2022 9 月号



青山スタイル薬局店—野崎さんとコンシェルジュの皆さん

## 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>

- 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>

ご依頼住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)



地域をめぐる「血液」のような存在に。  
私たちが野菜を売り、ゴミを拾う理由。

岩手県盛岡市にある「スタイル薬局」。

ここで、一年前からまごころサポートの活動が始まりました。

「まごころサポート青山スタイル薬局店」が少し変わっているのは、  
シニアの方のサポートだけでなく、

定期的な野菜販売や地域のゴミ拾いにも力を入れていること。  
なぜそのような活動が始まったのでしょうか？

その理由や日々大切にしていることについて、店長の野崎悟さんにお話を伺いました。

「店長の私が楽しそうじゃないと、シニアの方もコンシェルジュさんも楽しく過ごせないですからね」



自分が楽しくやっていると仲間が集まらない

「もともとは、スタイル薬局で総務として働いていました。要は社内のもでも屋ですね」  
 そう話すのは「まごころサポート青山スタイル薬局店」の店長・野崎悟さん。野崎さんがまごころサポートに携わることになったのは、ある日突然、社長からまごころサポートの店長に任命されたのがきっかけでした。  
 「それまでも社長とは、薬局を利用されるシニアの方々のために何かできないか、という話をしていたんです。」

そうしたら突然『うちでまごころサポートというものを始めるからやってみて』と言われて。当時はまごころサポートが何かも知らなかったし、一人で何もわからない状態で始めることになったので不安でしたね」

それでも、まずは自分が楽しくやっていると仲間が集まらないだろうと考え、「笑顔でいること」「自然体でいること」「何にでも興味を持つこと」を大切にしていた野崎さん。初めてのことでだらけの中、「半分勉強、半分遊び」というスタンスで経験を積んでいきました。「店長の私が楽しそうじゃないと、シニアの方もコンシェルジュさんも楽しく過ごせないのでからね」

そんな野崎さんの姿に惹かれてか、現在コンシェルジュは約20名に。若い方が多く、中には大学生もいらっしやいます。

「本当にみなさん、とても優しい方たちなんですよ。『誰かの役に立ちたい』という純粋な思いが集まってきていて、私よりずっとこの仕事に向いているなと思うんです。最初はリーダーとして『自分が頑張らねば!』と肩肘張っていましたが、最近ではできない

ことは素直に頼るようにしています」  
 シニアの方にもコンシェルジュの皆さんにも自然体で接する。それが野崎さんのスタンスなのです。

### 「血液」のようになりたい 地域をつなげる

青山スタイル薬局店では月に2度、障がい者の就労支援をしている盛岡杉生園さんの野菜を店舗の敷地内で販売しています。「薬局が野菜販売?」と不思議がるお客さんも多いのですが、野崎さんが野菜を売り出したのはこんな理由がありました。

「近所の盛岡杉生園さんの野菜はできるだけ農薬を使わずに栽培していて、とてもおいしいのですが、お店が目立たない場所にあるのでなかなか売れないと聞いていたんです。それで私たちにできることはないかと社長と相談して、まごころサポート青山スタイル薬局店の外で販売させていただくことに。通りがかりの方や、薬局のお客さん、卸業者さんなどが寄ってくださって、地域の方とのつながり作りにもなっているんですよ」



「コンシェルジュを続けるうちに、  
新しい夢を見つけたり笑顔が増えた人がたくさんいます」



一見、薬局ともまごころサポートとも関係がなさそうに見える野菜販売ですが、おいしい野菜が間に入ること、さまざまな人と気軽に関われるのだとか。その取り組みは、地域の災害復興住宅でも行われています。

「東日本大震災の津波でうちがなくなった沿岸の方々が、内陸の災害復興住宅に引っ越されてきたんです。ただ、地元の人となかなかつながりができにくいようで、それを解決するために、コミュニティスペースで演奏会やお茶会などが開かれています。そこで行われていた野菜販売のお手伝いを始めました。買い物をきっかけに住民の皆さんにまごころサポートを覚えていただいて、何かあればすぐにご相談いただけるようになったらいいなと思っています」

シニアの方へのサポートだけでなく、さまざまな地域課題に「何かできることはないだろうか」と積極的に関わっている野崎さん。まごころサポートのチラシを配るときにもその視点は忘れず、「ゴミ拾いを同時に行っているそうです。」

「新しくチラシを配る街では、探検が

てらゴミ拾いをするようにしています。その姿を見てくださった方が、『あの人たち誰だろう』『まごころサポートって何だろう』と興味を持って、少しずつ心を開いてくれたらいいな、と」

地域の人に信頼してもらうために、まずは地域のためになることをする。その行動の根っこには、こんな野崎さんの夢があります。

「最終的には、地域づくりをしたいんです。まごころサポートが、地域の人や場所を繋げる『血液』のようになって、街を元気にできたらいいなと思っています」

「自分は一人じゃない」と  
思える場所

野崎さんが「元気」にしたい人には、コンシェルジュさんたちももちろん含まれています。活動も大事だけれど、まずはここで人生にプラスになるような経験をしてほしいと、野崎さんは話します。

「コンシェルジュを続けるうちに、新しい夢を見つけたり笑顔が増えた人

がたくさんいます。ここで人の役に立つ実感できて、自信がついてきたからではないかと思うと、すごく嬉しいんですよね。若い人にはぜひここで、楽しんで生きていく上でのヒントを掴んでほしいんです」

そうしてコンシェルジュさんが楽しく活動できれば、よりたくさんの方のために。その後押しをするのが、野崎さんの目標なのだそう。

シニアの方だけではなく、地域の方やコンシェルジュの皆さんにも視線を向けている野崎さん。青山スタイル薬局店の活動が多岐に渡るのは、そんな視野の広さがあるからなのでしょう。

「将来は、もっと目立つところに場所を借りてまごころサポートの拠点を作りたいと思っています。誰でも出入りできるようなスペースを作って、気軽に話や相談ができる場所にしたい。ここに来れば『自分は一人じゃない』と思えるような、孤独を薄められる場所を作りたいですね」

まごころサポートが、地域をつなげる血液になる。野崎さんが描く街の未来図は、とても温かく優しいものに感じられます。



まずは挑戦してみましょう!

# メルカリ初挑戦の近藤さんに密着!

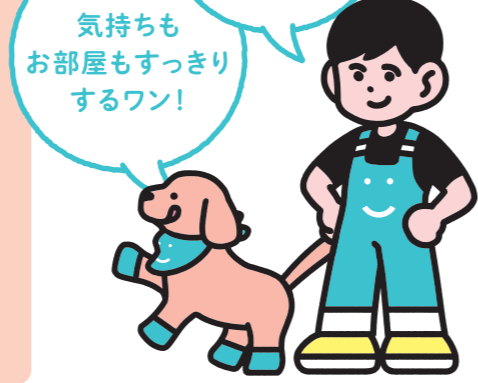
メルカリ認定コンシェルジュサポートのもと、近藤さんがメルカリ初チャレンジ!  
出品の手順は、次のページで詳しく紹介するのでぜひチェックして!



合計 **9** 点

使わないトートバッグや置物など  
これだけ出品します!

お掃除も  
兼ねられて  
いいね!



気持ちも  
お部屋もすっきり  
するワン!

今回チャレンジしたのは /  
東京都 近藤 和江さん

洋服作りが趣味で、撮影時のすてきな衣装もなんと手作り! 「メルカリは孫が使っていて、ずっと気になっていたんです。新しいことをはじめるのは刺激的で楽しいですね」

まごちゃん・コロちゃんが調べてみた!

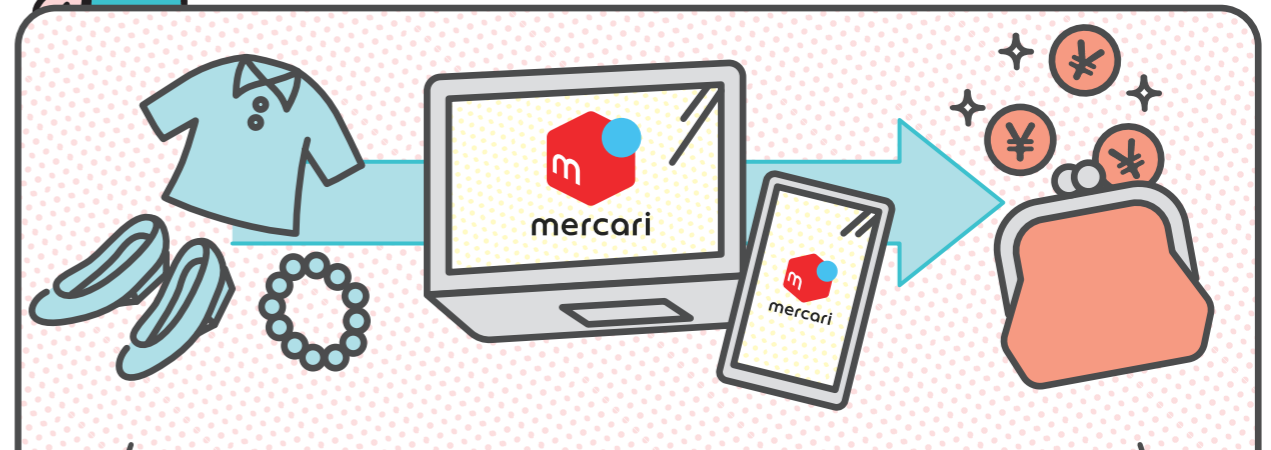
mercari × まごころサポート

# メルカリ認定コンシェルジュと はじめての“メルカリ”スタート!

Photo: 門脇 遼太郎, Text: 岡崎 洋人 (Roaster)



使わなくなったあれこれが、実は誰かの欲しいものかもしれない?  
フリマアプリ「メルカリ」を使って、欲しい人見つけてみませんか?



誰でも! 使わないものを有効活用!  
簡単に自宅で販売できちゃう!



メルカリは、スマートフォンがあれば、誰でも無料で使えるフリマアプリです。誰かが出品しているアイテムを買うことはもちろん、着なくなった服、使わなくなった家具や家電なんかを無料で出品することも可能! 住所などの個人情報にはアプリがきちんと守ってくれているので、気軽にはじめられますよ!

## メルカリをはじめる前に...

「メルカリ」を使うには、スマートフォンが必要です。  
デジタル・スマホサポートを受けてみましょう!

## デジタル・スマホサポート

電話のかけ方・取り方、メールの送信、写真の撮り方、インターネットの使い方など丁寧にサポートするサービスです。



意外と売れる物に注目!



ブランド紙袋、箱



手作りのもの



ラップの芯



リボン

お部屋もすっきり!



捨ててしまいがちなものや  
 値がつきにくそうなものが意外と売れることも!?  
 そんな意外な人気者の4アイテムを  
 ピックアップ! 捨てずに一度出品してみてください!

メルカリ認定  
 コンシェルジュ  
 がレクチャー!

メルカリ教室開催中!

アプリの設定から出品の流れ、商品売るための“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!

全国の加盟店で開催!(他店舗も続々実施予定!)  
 -9月の開催店舗情報-

《持ち物 アプリが入ったスマートフォン、出品商品(1品) | 費用 無料》

〔北海道〕三笠わかやぎ調剤薬局店  
 9月10日(土)9:30-11:00

〔京都〕京都店  
 9月9日(金)・15日(木)・29日(木)10:00-11:30  
 10月11日(火)・16日(日)・21日(金)10:00-11:30

〔新潟〕上越こいけ店  
 9月23日(祝・金)10:00-11:30

〔大阪〕豊中にしんどう店  
 9月14日(水)10:30-12:00

〔東京〕荒川本店  
 9月・10月共に毎週水曜日10:00-11:30

28日(水)10:30-12:00 / 13:00-14:30  
 10月12日(水)10:30-12:00 / 13:00-14:30

メルカリをやってみたい・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)



もちろんご自身でも!  
 詳細はホームページから  
 HP → <https://jp.mercari.com/>

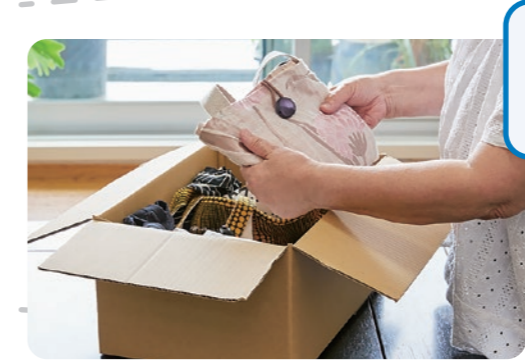
〈メルカリHP〉



STEP 01 | 写真を撮って  
 出品する商品を登録!



スマートフォンでの撮影でOK!  
 見切れていたり、商品以外のものが  
 映り込まないように注意して!



STEP 02 | 売れたら梱包して、発送!

割れモノは緩衝材などで包んで、  
 丁寧に梱包を。コンビニや郵便局へ  
 持ち込んで発送ができます。

STEP 03 | アプリで取引評価をして、  
 売上金を受け取ろう!



商品購入者の評価をしたら取引完了。  
 売上金はメルカリのお買い物で使えたり、  
 自分の口座に振り込むことも。



たくさん売れました!  
 近藤さんは、売上金で  
 お孫さんへのプレゼントを購入。

いいこと  
 尽くしだね!



メルカリで実際に出品してみました!





# 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。

【東京】

## 東京武蔵野あいらいふ店

株式会社あいらいふ

初めまして! 東京武蔵野あいらいふ店です。1都3県で、介護施設の紹介事業を展開しております。シニアの方々がより幸せに暮らすお手伝いをするため、まごころサポートに加盟いたしました。皆様の“想いをつむぎ、縁をつなぐ”ため、シニアの良き隣人として貢献してまいります。皆様、よろしくお祈りします。



【東京】

## 小金井つくば観光店

つくば観光交通株式会社

はじめまして、東京都小金井市で開業しました小金井つくば観光店の信山です。当社は、一般タクシーと車いすタクシーを中心に地域密着で60年を歩んできました。地域への恩返しとして、シニアの方がさらに「えがお」になるようにサービスを提供していきたいと思ひます。皆様、よろしくお祈りします。



【神奈川】

## 神奈川南みんなのまち店

株式会社みんなのまち

初めまして! 神奈川南みんなのまち店です。「日本一トンネルが多い街」とも呼ばれている横須賀市で開業いたしました。シニアに寄り添いながらお話を伺い、シニアと地域を繋いでいきたいと思ひます。シニアと地域に貢献したい!という同じ想いを持っている全国の仲間と共に頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈り申し上げます。



【兵庫】

## 神戸西ヒゴケン店

株式会社ヒゴケン

私たちは神戸市内で調剤薬局と居宅介護支援事業を運営している会社です。まごころサポートによって医療・介護制度の枠に捉われず本当に必要なサービスが提供できるようになれることを嬉しく思っています。私たちの「まごころ」の可能性は無限大だと思ひます。全国の皆様、よろしくお祈りいたします。



【広島】

## 福山ニコニコ店

ニコニコ観光株式会社

広島県福山市にて新たにまごころサポートを始める「福山ニコニコ店」実務責任者の山崎です。まごころサポート事業を通じて、地域で暮らしている方々の心豊かな暮らしを実現できるよう、コンシェルジュさんとともにまごころの輪を広げていきます!全国の皆様とも良い事例を共有し、より地域の方に喜ばれるサポートを行っていきたく思ひます。



【長崎】

## 長崎かたらんね店

株式会社CREDUCE

長崎市の北部で、介護事業所を運営している平野と申します。お一人お一人の生活に合わせて心に寄り添った支援をしたいと思っていた時に、まごころサポートと出会いました。長崎市が高齢者になっても、支援が必要な状態になっても、安心して生活できる助け合いができる街となれるように、お手伝いをしていきたく思ひます。



# 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!

1

## 全国のまごころサポート加盟店で、プロカメラマンによる「まごころ撮影会」をスタート!



全国のまごころサポート加盟店で、シニアの日である9月19日(月)より「まごころ撮影会」が順次スタートします!「まごころ撮影会」とは、今の皆さんの元気なお姿をプロのカメラマンが無料で撮影するイベントです。気になる方はこの機会に是非、ご参加ください!

思い当たる方は、ぜひご参加ください!

- 1 今のいきいきとした姿を写真に撮ってほしい!
- 2 家族や孫と一緒に撮って、思い出を残したい!
- 3 お気に入りの写真を撮って、これからの人生を、もっと前向きに過ごしたい!

※詳細については、順次店舗よりご案内いたします。/イベント内容を変更する場合がございます。/実施店舗については、お問い合わせください。

## 《9月19日(月)より全国の加盟店で順次スタート!》

【参加費】 無料

お問い合わせ | まごころサポートセンター

【所要時間】 1組 20分程度

0120-979-141 (受付時間 8:00-18:00)

## 月刊まごころの「WEBオリジナル記事」を公開!

2



「月刊まごころ」でご紹介しているインタビュー記事を、さらに深掘りした「WEBオリジナル記事」として、まごころサポートのホームページで紹介しています。これまで、5月号~8月号までの記事を公開しているので、ぜひこの冊子と合わせてご覧ください!

詳細は  
ホームページから  
<https://magocoro.me/>

〈ホームページ〉



# \\ 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？」

## 前回のわらしべ長者 3人目



（スープ&缶詰セット）

宮城県 小林 愛子さん

## 今回のわらしべ長者 4人目



この枕と  
交換しましょう！

医師がすすめる健康枕（ジュニア用）  
「おやすみcopilo」

福岡県 西野 博美さん

〈商品〉 商品名：おやすみcopilo/サイズ：58×35cm/  
カバー：綿100%・中芯側：ポリエステル100%・詰めもの：ポリエチレンパイプ

「わらしべ長者企画」奇数月コース第2号の交換は、医師がすすめる健康枕（ジュニア用）「おやすみcopilo」に決定しました！ お子様用なのでお孫さんにいかがですか？ ご応募いただきました皆さまありがとうございました。次回のご応募も編集部一同お待ちしております。

NEXT

### 応募方法

上記の健康枕「おやすみcopilo」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〕 10月8日(土)

「偶数月」コースも同時進行中！

### 編集後記

ひぐらしの声に涼味を感じる昨今、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回の特集は岩手県盛岡市の加盟店「青山スタイル薬局店」にお伺いしました。取材の日はおか復興支援センターで朝市が開催されていて、近くの障がい者施設の方が無農薬で育てた新鮮なお野菜や手作りのお味噌などを目当てに、復興住宅にお住まいの方や、近所の方で賑わっていました。暑い中でも、みんな、

笑顔で楽しそうに会話しながら、買い物をしたりコーヒーを飲んで休憩したり。青山スタイル薬局店を通じて、地域の皆さまがそれぞれに地域に対してできることを模索して実行していることに胸が熱くなった取材でした。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。10月号もぜひお楽しみに！

月刊まごころ 第五号

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.)

## 『奇数月』コース

東京

# 「荒川」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5回



東京都  
荒川本店

小原 敏輝さん

岩手県出身。コンシェルジュ歴は4年。  
趣味は、読書、映画鑑賞、音楽。座右の名は、「継続は力なり」。

自らの好奇心を糧に、  
「やりたい！」を叶えていく

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、『まごころサポート荒川本店』の小原さん。現在は荒川区の良さを伝えるための取り組み『荒川区絆プロジェクト』に関わりながら、まごころサポートの活動にも積極的に携わっています。

まごころサポートの活動と平行して携わっている『荒川区絆プロジェクト』では、バイオリン奏者の方をお呼びして、コンサートのようなイベントを主におこなっています。荒川区は特に、ご家族や高齢者の方が多く住んでいる地域なので、そういった方々が音楽を通じて、世代を問わず交流しているのを見ると、なんだか嬉しい気持ちになりますね。私は特に音響周りのお手伝い無償でおこなっているのですが、とにかく自分の「やりたい！」という気持ちがベースにあるんで

すよ。だからこそ、自分の心に対して忠実に、どんなことでもチャレンジしていきたいんですね。  
相手をよく理解した上で、  
適切なサポートを

大学生の頃は、四年間、ポート部に所属していました。入部したのもただ「面白そうだし」と思ったからです。さらに言えば、その部活で出会った友人との縁があって、まごころサポートのコンシェルジュ業に携わることができたんです。だからこそ、人との縁は大切だなあと思うし、コンシェルジュのお仕事にも活きる部分がたくさんあるんですね。

面白そうだと思ったら、きっとその瞬間から、知りたくなる。サポートも同じです。まずは「相手についてよく知ること」が大切だと思っています。相手のことをしっかり理解して、その上で、相手のペースに合わせてサポートをしていく。それを意識しながら、日々のコンシェルジュ業務を行っています。



エアコン清掃中の小原さん