

# Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む

【つながり】

4

2015.April  
vol.9

愛する人へ贈る言葉

100文字エッセー

【カラダの元気ポイント】

そのカラダの不調は  
「首」の神経にあり!

【脳を鍛えるレッスン】

思い出す力の  
アップが  
脳力復活のカギ

【コラム】

便利グッズの力  
みそ汁の力  
本の力

Tsunagari【つながり】SPECIAL INTERVIEW

安藤和津さん



メディカル・ケア・サービス株式会社

花材提供:株式会社ユー・花園

# CONTENTS 【目次】

## Tsunagari 【つながり】 2015 4月号 Vol.9

- 1 健康歳時記  
花粉症
- 2 Tsunagari 【つながり】 SPECIAL INTERVIEW  
**安藤 和津**さん
- 4 100文字エッセー  
愛する人へ贈る言葉
- 6 カラダの元気ポイント  
そのカラダの不調は「首」の神経にあり！
- 9 歴史の偉人に学ぶ  
江戸の役人、定年は70歳
- 11 脳力アップレッスン  
思い出す力のアップが  
脳力の復活のカギ
- 12 最新！ 全国介護施設情報
- 15 便利グッズの力  
1台5役の調理鍋
- 17 みそ汁の力  
みそ汁は朝の毒消し
- 19 本々の力  
ギフトを贈ると奇跡が起きる
- 20 Tsunagari 【つながり】 インフォメーション  
クロスワードパズル

## 健康歳時記 花粉症

### ホットヨーグルト

#### <作り方>

プレーンヨーグルト100mlと、蜂蜜大さじ1、水大さじ1を耐熱容器に入れ、ラップをせずに1分ほど電子レンジで加熱して作ります。

### 腸の免疫機能を整えて 花粉症を撃退

今、腸内環境を整えて健康へと導く『腸活』がブーム。便秘の解消、ダイエット、中性脂肪やコレステロールの減少などに効果的といわれていますが、それだけにとどまりません。「腸が免疫機能の約70%を担っている」といわれるほど、腸の状態は体調と密接に関わっているのです。花粉症は花粉によって生じるアレルギー反応です。スギ花粉などのアレルギーが体内に侵入してくると、体外に排出して体を守るために抗体が作られます。そうして増えてし

まった抗体と再び侵入してきたアレルギーが反応して、アレルギー症状を引き起こしてしまった状態が花粉症なのです。いわば、免疫機能の過剰反応によって生じる症状です。そのため、腸内細菌のバランスを整えて免疫機能を健全に保つことは、花粉症対策にもつながります。これから腸活を始めるなら、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品を毎日の食生活に取り入れるのがおすすめです。なかでも、最近話題の『ホットヨーグルト』、温めることで有効成分の吸収率が高まり、腸を冷やすことなく腸内環境を効率よく整えていくことができます。



### 今月の表紙の花/ラナンキュラス

花びらは光を通すほど薄く、花びらであることを忘れてしまうほど。手毬のような「まあるい」つぼみは少しずつ大きくなっていくが、大きく花を開いていくさまは、まさに春爛漫の感動を呼びます。500種以上の品種があって、花屋さんごとに少しずつ違うラナンキュラスとの出会いがあると言われる。色も形も予想以上に多彩。ボリュームがあるので1本でも十分に楽しめます。

花材提供：株式会社 ユー花園 <http://www.youkaen.com/>  
撮影：浜口太 スタイル：工藤華 AD：村林多美子

投稿コーナー

100文字  
エッセー

# 愛する人へ贈る言葉

シリーズ

愛する人と一緒に過ごす時間、何気ない日常のひとつときが、実はかけがえのない素敵な時間だったりします。そんな幸せを与えてくれる大切な人に、今、100文字の言葉で、思いを伝えてみませんか？

## 1 娘から母へ

お母さんのような女性になれるように、今、私はがんばっています。

東京都・世田谷区・Aさん(52歳)

思い出の中のお母さんは

いつも笑顔でした。

仕事が忙しい時も、

どんなに疲れていても、

私たち家族を太陽のように

明るく照らしてくれました。

そんなお母さんは、

私の理想の母親像です。

私もお母さんのように

なれるようにがんばります。

【編集部から】

人は「こうなりたい」という具体的な目標や理想像があると、より前向きな気持ちになれる、実現に向けて前進することが出来ます。そのモデルが身近な存在であればなおさらです。理想とされるお母様はきっと素敵な女性なのでしょうね。お母様を目指してがんばっているあなたの姿や成長を見ることも、きっとお母様の喜びになっていることでしょう。

## 2 父から息子へ

今、活躍するあなたを、お父さんは誇りに思っています。

埼玉県・さいたま市・Oさん(67歳)

子どものころは

厳しく接してばかり

いた気がするけれど、

そうやって成長していく

あなたを見ているのは

何よりも楽しみでした。

照れくさくて、面と向かって

伝えることができなかった

けれど、当時も今も、あなたは私の誇りです。

【編集部から】

厳しいしつけや教育は、子どものころは疎ましいと感じることがあっても、大人になって振り返ると、両親の愛を感じさせるものでもあります。でも、その愛は言葉にすることで、一層深く実感できるはずですよ。もし、普段ほめることが少なかったのであれば、どんなに誇りに思っているのか伝えてあげると、息子さんの自信にもつながるのではないのでしょうか。



### 3 娘から父へ

お父さんの偉大さを  
思い知りました。

埼玉県狭山市・Hさん(48歳)

物静かで口数の少ない  
お父さん。一緒におしゃべり  
した記憶は少ないけれど、  
いつだって私たちを見守って、  
必要な時には  
背中を押してくれました。  
今の私がいるのは  
お父さんのおかげです。  
いまさらながら、  
お父さんの存在の大きさを  
感じています。

#### 【編集部から】

普段はあれこれ言わない、いざとい  
う時には頼りになる——特に娘さん  
に対しては、照れくさくて、あまりう  
まく交流することができないお父様  
は多いかもしれませんね。でも、大切  
な時に助け船を出してくれるのは、  
しつかりあなたを見ている証。寡黙さ  
の中にあるやさしさは、大人になった  
からこそ痛感できるものなのかもし  
れませんね。

### 4 娘から母へ

生まれ変わっても、また  
お母さんの娘になりたい。

大阪府・大阪市・Kさん(41歳)

いつだってやさしい笑顔と  
温もりで私を包んでくれた  
大好きなお母さん。  
どんなに落ち込んだ時でも、  
お母さんのそばにいますと、  
それだけで癒されました。  
もし、また生まれ変わること  
があっても、お母さんの娘で  
いさせてください。



#### 【編集部から】

愛情にあふれた仲の良い母娘の間  
係が伝わってきます。どんなに幸せな  
状況にあっても、より大きな幸せを求  
める人が多いなか、今と変わらぬ状況  
を望まれるあなたは、本当の幸福が何  
かを今、実感しているのでしょうか。

### 5 息子から母へ

僕にとって最高のごちそ  
うはおふくろの手料理。

神奈川県川崎市・Tさん(36歳)

営業という仕事柄、  
お付き合いで  
評判のお店に行く機会  
も多いけれど、  
おふくろが作ってくれた  
手料理がやっぱり一番  
だっと思っています。  
今度帰った時、  
また美味しいご飯を  
お腹いっぱい食べたいな。  
頼むね、おふくろ。

#### 【編集部から】

幼い頃からずっと親しんできたお  
母様の手料理は、誰にとっても何にも  
代えがたい特別なものですよね。一緒  
に暮らしている時は気づきにくいも  
のですが、離れて過ごすようになる  
と、そのありがたみを身にしみて感じ  
させられます。今後お母様の手料理を  
ごちそうになった時には、「ごちそう  
さま」の後で、どれほど美味しかった  
かお伝えしてはいかがですか？

### 6 息子から父へ

釣りや登山の楽しみは、  
全部父から教わりました。

埼玉県春日部市・Kさん(42歳)

仕事で毎日遅くまで  
働いているのに、  
休みの日には  
僕たちをいつも遊びに  
連れ出してくれた父。  
それがどんなに大変なこと  
だったのか、  
自分も働くようになって  
初めて知りました。  
でも、たくさんの  
楽しい思い出をありがとう！

#### 【編集部から】

子どもの頃、お父様と一緒にアウト  
ドアを楽しんだ方も多いでしょう。釣  
りや登山は大人になっても楽しめる  
ので、今度は大人の男同志として、一  
緒に楽しんでみるものいいかもしれ  
ません。

100文字  
エッセーを  
募集中!

思いをぎゅっと詰め、大切な  
ご家族に伝えてみませんか。

詳細はP20参照



## 歴史の偉人に学ぶ vol.1

歴史を振り返ると、高齢者が現役として活躍していた様子がうかがえます。今回からは2回に分けて、そんな日本史におけるシニアの定義にふれた日経電子版の記事を紹介。昔の「高齢者」の定義やあり方と現在の状況との違いについて、考えてみるものいいかもしれません。

# 江戸の役人、定年は70歳、歴史にみる「シニア」の定義

政府は65歳以上を一律に「高齢者」と位置づける現行の定義の見直しに着手する。年金など現役世代の負担の増大を抑えるのが狙いだが、歴史的に見て、「高齢者」「シニア」とは何歳以上の人を示すのだろうか。

## 平安時代、官僚の定年は70歳

**日** 本の医療社会史を研究する北里大学副学長\*の新村拓教授は「古代の律令に既に『老い』の定義が示されている」という。5段階に年齢を区分する唐の制度をそのままに61歳から65歳までを「老」、さらに日本独自に66歳以上を「耆(き)」と定めた。天平宝字2年(758年)にはそれぞれ60、65歳に引き下げたという。

「老」に対しては成年男子が負担する税の「庸・調」の半減、兵役免除などの措置がとられた。さらに80～89歳、90～99歳、100歳以上のそれぞれの区分で看護や介護のサービス給付も認められたという。

古代の官僚で定年退職に当たる「致仕」は70歳だったが有力貴族であれば延長も可能だった。中世でも鎌倉時代は具体的な引退年齢の規定はなかったが御家人は70歳が一つの目安だったようだ。一方農村では寄り合いや一揆に参加するのは60歳以下15歳までの男子だったという。

\*2012年辞任



平安時代、官僚の定年は70歳だったが有力貴族であれば延長も可能だった(岩手県・毛越寺の「曲水の宴」)

## 天保期の江戸城、50人が70歳以上の役人

**江** 戸時代の幕臣の場合、病気引退は40歳以上でなければ請願できず、老衰隠居は70歳以上で初めて認められた。柳谷慶子・東北学院大教授は「各藩でも70歳以上を隠居の年齢とするケースが多かった」としている。

「奉公という立場から武士が自分では隠居を決められなかった。長生きして奉公するのが武士道という考え方があったようだ」(柳谷教授)。年齢延長も少なくなかった。同教授の調査では江戸後期の天保5年(1834年)には70歳を越える江戸城の役人は約50人もおり、最高齢は西丸槍(やり)奉行の堀直従で94歳だった。

新村教授によると「20歳まで生き延びることのできた者であれば、前近代社会でも平均して60歳以上の寿命を保った」という。時代による差異はほとんど見られないとしている。

日本の治療史を研究した医学博士の服部敏良氏によると、平安時代の「公卿補任」に出てくる20代以上の貴族の平均死亡年齢は60.04歳だったという。鎌倉、室町時代の著名人の場合、同年齢は61.4歳、60.4歳となった。日本史の年表に出てくる歴史的著名人の平均寿命はいつの時代でも60歳を超えている。

歴史上著名人の平均寿命

平安時代	61.4歳
鎌倉	61.4
室町	60.4
戦国	60.4
江戸前期	67.7
・中期	67.6
・後期	65.2
明治-大正	60.5
昭和	72.0

各時代の執権・将軍の平均寿命

北条氏	46.0
室町 将軍	42.0
江戸 将軍	49.6

(注)「王朝貴族の病状診断」(服部敏良著、吉川弘文館)及び「日本人の病歴」(立川昭二著、講談社)から作成。昭和は1964年まで

〈次号に続く〉

(電子整理部・松本治人)

日経電子版 2012年3月27日付

# 最新! 全国介護施設情報

5月  
1日  
刊

## 《 家庭的な温かいホームです 》

愛の家グループホーム袋井は静岡県西部の中央に位置し2008年9月に開設いたしました。袋井市は「ふくろい遠州の花火」が有名です。8月に2万5千発という打ち上げ数では全国4位の花火がホームからも見ることができます。また、10月には秋祭りが開催され、ホーム前にも地区の山車がお囃子に合わせ練り出され毎年楽しく見学しています。



ホーム前の祭り山車

ホームではご利用者さまの今だけでなく、これまで生きてこられた人生(環境、趣味嗜好など)を知り、その方の心に寄り添いながら、認知症を患われても穏やかに暮らして頂けるよう取り組んでおります。



豪華絢爛な花火大会

普段は険しい表情のご利用者さまが、以前は自宅の田畑で毎日のように草取りをしていた事を知り、ホーム周りの草取りをお願いしますと、それは熱心に黙々と草取りをされ、終わった

後には「きれいになったやー」と満足そうな笑顔が見られた事があります。

また、職員2名を含むフラダンスグループがボランティアで踊りに来ており、銀座かんかん娘など懐かしい曲では、ご利用者さまも目を輝かせ、手拍子や一緒に歌をうたい楽しませておられます。ホーム目の前には緑あふれる公園や遊歩道があるので、天気の良い日は散歩に行き四季折々の花や木々に癒されております。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



ホーム長 柳本 拓也さん  
福祉の専門学校卒業後、介護老人保健施設を経て当社に入社、介護歴10年目です



愛の家  
グループホーム  
袋井  
静岡県袋井市  
堀越2-14-1  
☎0538-44-7208



あの子可愛やかんかん娘♪

## 《 オープン11年目突入! 『愛の家グループホーム甲府後屋』 》

愛の家グループホーム甲府後屋は2004年7月1日にオープンし、現在11年目に突入した地域交流が活発なホームです。

甲府市内の新興住宅街の中にあり、窓際からすぐ隣にグラウンドを見渡せる大国小学校があります。このような環境ということもあり、小学生や園児との交流会や、大国地区自治会主催による納涼会などに毎年参加させて頂いております。

また、甲府市笑顔ふれあいサポーターに登録されている近隣ボランティアの方に、1週間に3日ほどお手伝いいただいています。この日を楽しみにしているご利用者さまも少なくありません。

当ホームは、認知症高齢者の方々がスタッフと共に少人数による家庭的な雰囲気の中で、自由に趣味や家事を通じ、自立した日常生活を楽しむ場所だと考えています。『認知症ケア』=『ストレスをためないケア』の共通認識のもと、穏やかな生活が過ごせるようご利用者さまの黒子になり支援を行っています。

ご利用者さまが安心して生活し、自己の能力を最大限発揮しながらみなさまの意思決定を尊重し、生活が営めるよう、これからも頑張っていこうと思っています。

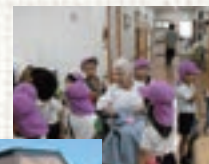


コシが出るまで練って...



「ほうとう」が完成。おいしそう!

園児に囲まれて



愛の家グループホーム  
甲府後屋  
山梨県甲府市後屋町97-1  
☎055-242-0551



ホーム長 清水 純子さん  
現在の自分があるのは、ご利用者さまやご家族さま、ホームと一緒に働くスタッフがいてくれるおかげです



イマドキの介護施設を知っていますか？

ほんとに働いている人が紹介する

## 《木の香りでリラックス、木造づくりが自慢の施設》

アンサンプル浜松尾野は「おもてなしの街」である浜松市の北部に位置し、のどかな雰囲気の中にあります。

全国に介護事業所を展開している弊社が、足かけ4年半の月日を費やし完成させた施設で、有料老人ホームの中では初めての木造となっております。

「和」をコンセプトにした作りで、お部屋は全部で60室。2月1日に新規オープンを迎え、木の温もりと香りが感じられるリラックスできる空間となっております。全体的にゆったりとしたつくりで、解放感を感じていただきつつも、ご利用者さまの各居室は個室となっておりプライベートにもしっかりとご配慮させていただきます。

介護付有料老人ホームとして、要支援1～要介護度5までのご利用者さまに対し、管理栄養士による栄養バランスを考慮したお食事の提供、看護師による健康管理、ケアスタッフによる身体介護・入浴介助等、施設内で一貫したサービスをご提供しております。

夜間帯も介護職が定期的に見守りを行っております。体調不良を発見した場合は看護師へ連絡し、看護師から医師へ連絡が入るオンコール体制を整備。また、定期的に医師が訪問診療にく

るなど、みなさまの体調管理を最大限に考えております。

最後に、ご利用者さまの生活を第一に考え「アンサンプル浜松尾野へ来て良かった」と感じていただけるように「真心を込めたサービス」を提供できるよう、職員一同力を合わせて頑張っております。



施設長 匹田 聖さん  
福祉系の大学を卒業後、病院や特別養護老人ホームを経て現在に。ご利用者さまのことを第一に考えた施設運営を心掛けております



細かい所まで和の演出が

介護付有料老人ホーム  
アンサンプル浜松尾野  
静岡県浜松市浜北区尾野2131-3  
☎053-582-3400

## 《千葉第1エリアの原田泰三こと、宮葉です!》

初めましてこんにちは。ただ今ご紹介にあずかりました、営業の宮葉と申します。昨年の9月に入社し、今現在は千葉県の館山市にある『愛の家グループホーム館山亀ヶ原』を中心に活動しております。

はじめは営業先でのコミュニケーションもただただしく、毎日先輩方に相談をする毎日でした。半年以上が経過し、会社のことやホームのことを理解し、今では自信を持って愛の家グループホームをお薦めできるようになりました。

最近では、ホームの良さを知っていただく為に、入居促進のイベント企画を考えています。

今後もエリアの為に頑張りますので、みなさま応援宜しくお願いします。

願います。そして、もしお会いすることがありましたら、ぜひ「ネプチューンの原田泰三さんですよ?」と話しかけてください。今後とも宜しくお願いいたします。

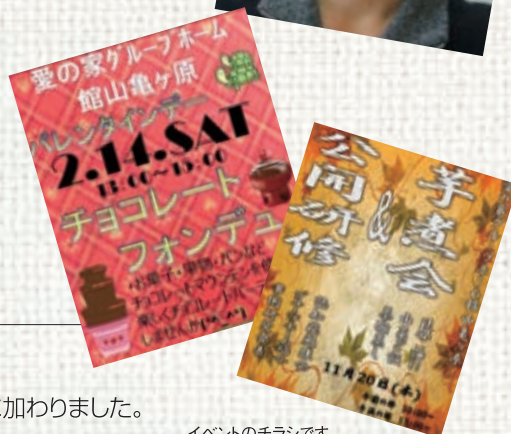
営業 宮葉 圭介さん



【私が紹介します】  
期待の新人、照れ屋な営業マン

千葉第1エリアマネージャー 佐藤 ひろみさん

宮葉さんは、今期から新しく千葉第1エリアの仲間に加わりました。営業の仕事は初めてですが、必死に頑張ってくれています。



イベントのチラシです。楽しそうでしょう?

便利グッズ  
の力  
1

毎日の調理がパパッと快適

調理の幅がグ〜ンとひろがります。

【便利グッズの力】

# 煮る・蒸す・焼く・揚げる・炊く、1台5役の調理鍋。 お手入れラクラクテーブルクッキング!

少しの量をパパッと調理したいとき卓上で手軽にできるすぐれモノ。



炊く

おうちの電気釜でもできるので作ってみてください。



煮る

鍋料理は材料を切って並べてスィッチを入れるだけ。



蒸す

ヘルシーな温野菜に。ポテトを蒸してポテトサラダにも。



焼く

少量の肉や魚も焼け、時間がないうちにも便利。



揚げる

卓上で揚げ物もできます。串かつを食べたいときにぜひ!

毎日忙しく調理時間が足りないとなげくより、簡単に調理してくれるグッズを活用してレシピのレパートリーを増やしてみませんか。

## たけのこ豆ごはん

### 材料(1~2人分)

●米…1合 ●たけのこ…1/4個(約70g) ●グリーンピース(サヤから出して)…大さじ2 ●粗挽きこしょう…少々 ●[A] 水…200cc、コンソメ(顆粒)…小さじ1、塩…小さじ1/3

### 作り方

①米はといでざるにあげて水気を切る。たけのこは2cm角程度に切り、グリーンピースは塩水(分量外)に浸す。②本体にセラミックボウルをセットし、[A]を混ぜ合わせて入れ、ツマミを3にして煮立てる。③沸騰したら①の米とたけのこを入れ、ざっと混ぜてフタをする。④再び沸騰したらツマミを1~2にして15~17分加熱する。⑤炊けたら手順(1)のグリーンピースの水気をきって加え、フタをして5~10分蒸らす。⑥蒸らし終わったらさっくりと混ぜ、粗挽きこしょうをふってできあがり!

récolte

食事の楽しみが増える!



ガラスフタ



蒸し料理用アミ



ステーキプレート



揚げものカバー



セラミックボウル

レコルト 卓上電気調理鍋  
「ポットデュオ カリテ」シルバー 7,560円(税込)

○現品約21.5×20.5×19cm・本体重量≈約2.1kg○本体・フタ=スチール・ポリプロピレンテフロン樹脂・ガラス、セラミックボウル=アルミダイキャスト(セラミックコーティング)、揚げものカバー=ステンレス、蒸し料理用アミ=スチール、ステーキプレート=アルミダイキャスト(フッ素樹脂加工)○電源=AC100V・消費電力=650W○コード長約1m○(ボウル)約16φ×深さ5cm・(揚げ物カバー)約16φ×2cm・(グリルプレート)約16×深さ2.5cm○温度制御ヒーター用パイロットランプ○レシピブック付○中国製○化粧箱入

テーブルの上でも調理可能!

煮る、蒸す、焼く、揚げる調理の他、厚みのあるセラミックボウルで、お米もふっくらと美味しく炊けます。コンパクトで置き場所を選ばないので、卓上で焼き物や揚げ物、蒸し物など様々な調理ができ、一人のランチ時にも便利です。本体以外のパーツは取り外して丸洗いできるので、お手入れもラクラク。専用のレシピブック付きで、おかげのレパートリーも増えて食卓が楽しくなります。



みそ汁の力

知らないうちに健康に

甘みのきいた、あつさりとした味わいてみそ汁の他、鍋料理にも。



「無添加北海道仕込 白つぶ」  
750g 594円(税込)  
トモエオンラインショップ  
<http://www.tomoechan.jp/site/>

「みそ汁の力」

# 健康維持に力を発揮する発酵食品のひとつ、みそ。

みその栄養を手軽に摂ることができるのがみそ汁。毎日の食事ですぐの間にか健康的な体を手に入れましょう。

## みそ汁は朝の毒消し

このことわざは、みその栄養が大変優れ、毎日飲むことで健康維持ができるという意味です。

みその原料である大豆にはサポニンやレシチンが含まれ、これらの栄養素は余分な脂肪を溶かす働きがあるといわれています。また、食物繊維が多く含まれているため、腸の掃除にも役立ちます。さらにタンパク質も豊富に含まれているなど、みそは体にとっていいことづくしの食材。みそ汁を毎朝飲むことで、健康維持が期待できるといいうわけなのです。

そんなみそ汁に旬の野菜などを具に組み合わせれば、四季折々の味を楽しめるだけでなく、それぞれの食材の栄養もプラスされ、さらに健康力がアップ。栄養満点の一品となるのが、みそ汁のいいところ。今日から朝のみそ汁生活を始めてみませんか。

### スナップえんどうと新たまねぎのみそ汁



**ポイント**

スナップえんどうはβ-カロテンやビタミンCなど栄養バランスがよく、β-カロテンは皮膚や粘膜の健康維持をサポート。

### 絹さやとなめこのみそ汁



**ポイント**

絹さやには、ビタミンCとβ-カロテンが豊富に含まれ、風邪予防やストレス予防のほか、美肌にも効果的。

家族の健康のためにも、毎日飲みたい一杯のみそ汁。旬の食材を使って、季節感も一緒に味わいましょう。

**スナップえんどう**



さやごと食べることで、食物繊維もしっかり摂ることができます。

**新たまねぎ**



辛み成分の「硫化アリル」が免疫力を高め、疲労回復をサポートします。

**絹さや**



ビタミンC、カロチンのほか、食物繊維も豊富に含まれ、便秘予防にも。

**なめこ**



なめこのぬめり成分「ムチン」は、粘膜を保護し、風邪予防に役立ちます。

**材料(4人分)**

- スナップえんどう ……60g
- 新たまねぎ ……1/2個
- だし汁 ……3と1/2カップ
- 米みそ ……大さじ3
- 好みで白ごま ……少々

**作り方**

- ①スナップえんどうは筋を取って大きいものは2等分。新たまねぎはくし形切り。
- ②鍋にだし汁を煮立て、スナップえんどうと新たまねぎを煮て、みそを溶く。好みで吸い口に白ごまをふる。

**材料(4人分)**

- 絹さや ……50g
- なめこ ……1袋(100g)
- だし汁 ……3カップ
- みそ ……大さじ3弱

**作り方**

- ①絹さやは筋を取り、斜めに2つに切る。
- ②なめこはざるに入れて熱湯をまわしかけ、汁気をざっと切る。
- ③鍋にだし汁を煮立て絹さやとなめこを入れ、みそこしで合わせたみそを溶き入れる。
- ④さっと火を通し椀に盛る。



サンマーク出版

著者:キャミ・ウォーカー

2006年に多発性硬化症の診断を受け、2年後にオンラインの「29ギフトチャレンジ」のサイトを立ち上げる。自身も29日間のサイクルで毎日ギフトを贈り続けている。カリフォルニア州ハリウッドに、夫マークと共に在住。

翻訳:鹿田昌美

国際基督教大学卒。翻訳家。訳書に、ポーター「そばかすの少年」(光文社古典新訳文庫)、ハミルトン「ソウル・サーファー」(ヴィレッジブックス)、ゴア「大統領選挙とバナラウオッカ」(イースト・プレス)、ブラック「成功する女性の教科書」(早川書房)ほか多数。

本の力

ココロがハッピーになる!

感動の実話に全米が泣いた!

## 豊かに過ごす 時間が確実に 増える一冊。

難病を患い、  
人生をあきらめかけていた著者が  
ある日受け取ったメッセージ。  
それは見たこともない世界への  
パスポートだった。

29日間、毎日1つ、誰かにギフトを贈りなさい—難病を患い、人生をあきらめかけていた著者がある日受け取ったメッセージ。それは、見たこともない世界へのパスポートだった。「与えることは、受け取ること」このシンプルな法則が「奇跡」という形をとって現れる、感動と癒やしの物語。

難病を患った著者に  
友人がかけた言葉は…

著者に訪れた奇跡

新婚早々、MS(多発性硬化症)を発病し、幸せの絶頂から不幸のどん底に突き落とされた著者。築いてきたキャリアも失い、これからずっと続くはずだった夫との幸せな結婚生活も失いました。精神的にも追い詰められ、親や夫に当り散らす毎日。そんなとき、友人のエンポリーからのメッセージが。「自分のことを考えるのをやめなさい」、そして「これから29日間、毎日1つ、誰かにギフトを贈りなさい」。

それから著者は29日間のギフトチャレンジを始めました。効果はすぐに現れ、仕事が入り、夫との関係が改善。

新しい友人など、他人に与えるのと同時に、援助も素直に受け取れるように。体調はかなり回復し、チャレンジ前には考えられなかったほど、気持ちが落ち着き、ものごとを明るく前向きに考えられるようになりました。

「足りないもの」「できないこと」ばかりに目を向けていた人生に、喜びを見出せるようになりました。

**あなたに起こる奇跡**

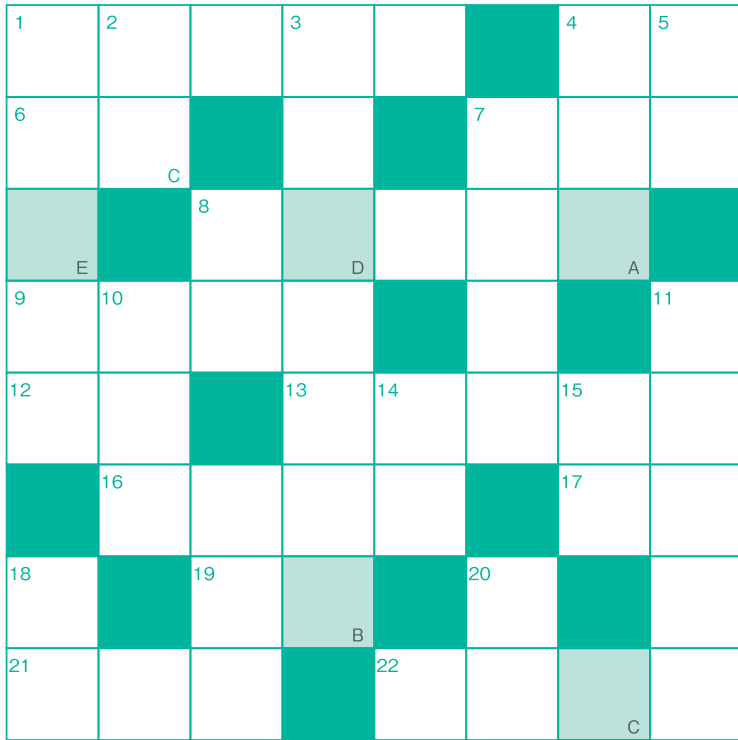
「与えることは、受け取ること」

これらはすべてが実話です。この本を読んだ世界中の人たちが「29日間のギフトチャレンジ」を始め、サイト上で報告しあっています。それぞれぜひ楽しんでみてください。

落ち込んだ時こそ、本を読んで、気分をハッピーにしよう。  
どんなときでも幸せになれる魔法の力を本は持っています。

クロスワードパズル 全国共通図書カード(1,000円分)が3名様に当たる!

パズルを解くことは、頭の体操にもなります。クロスワードパズル正解者の中から抽選で3名様にステキなプレゼントをご用意しています。皆様のたくさんのご応募お待ちしております。



【タテのカギ】

- トリが出てきて時間を教えてくれる。
- サーファーはこれに乗ります。
- アクセサリーなどに用いる鉛ガラスで作った人工宝石
- 悪魔⇄
- 液体が気体になる現象
- グリム童話。ハーメルンの○○○○。
- ミルクたっぷりのコーヒー。カフェ○○。
- 不思議の国の○○○
- 馬に乗って働く牛飼い。
- 熊本県中部の市。のりの養殖が盛んな○○市。
- 日が暮れて夜にはじめたばかり。○○の口。
- 雨が降る季節。⇄乾季
- 来年の干支。

【ヨコのカギ】

- 桜の季節に吹く強い風。
- 戦いの相手。⇄味方。
- 財産。巨万の○○を築く。
- 火口から噴出。
- 日本の民話。鶴の○○○○○。
- 軽率な間違い。○○○○○ミス。
- 日没。日の○○。
- 日本の首都。
- 物事の始まり。新生活が○○○○。
- 皮膚が盛り上がり突起しているもの。
- ⇄陽。
- お金や大切なものを保管しておく鋼鉄製の箱。
- 東南アジア、ボルネオ島北部にある王国。

ちょっと！  
知っ得情報

パズルを解こうとすると脳を使います。特に解けない問題を考えて脳に刺激を与えることになって物忘れ防止に役立ちます。

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

※解答は次号にお伝えます。

エッセー募集要項

100文字エッセーでは、皆様の大切な方への思いを伝えるエッセーを募集しております。伝えたい相手とあなたの関係が分かるように所定の位置に記してください。また、あなたのイラストも一緒に発表してみませんか。官製はがきの表面に●住所●氏名●年齢●電話番号を記し、裏面に●100文字以内のエッセー●送りたい人との関係をご記入の上、「100文字エッセー係」までお送りください(右記参照)

Tsunagari【つながり】vol.10 2015年5月号予告

健康歳時記 **紫外線**  
カラダの元気ポイント **「肩」の痛みはゆるめて治す!**  
脳力アップレッスン **ほうっておくと低下する脳の機能、鍛えることが重要。**

■個人情報について  
ご応募いただいたお客様に関する個人情報は、以下の2つの目的で利用させていただきます。①プレゼント応募:プレゼントの抽選および発送。エッセー応募:誌面製作②メディカル・ケア・サービス株式会社による、個人を特定しない統計的情報。お客様の個人情報をお客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合を除く)。お客様の個人情報はメディカル・ケア・サービス株式会社にて、厳重に管理させていただきます。

Tsunagari【つながり】vol.9 2015年4月号

編集長/村林多美子(カルデラ株式会社)  
編集/黒田知子(カルデラ株式会社)  
ライター/串田昌子  
デザイナー/太平健次・平松美奈子  
表紙撮影/浜口太  
印刷/牟禮印刷株式会社  
広告に関するお問い合わせ/  
ビジネスブリッジジャパン株式会社  
TEL:03-6369-8123  
担当/青羽洋明・齋藤義孝  
統括プロデューサー/宝田誠  
発行/メディカル・ケア・サービス株式会社  
本誌に関するお問い合わせ  
メディカル・ケア・サービス株式会社  
上村 勇・阿左美 弘治  
〒330-0852  
埼玉県さいたま市大宮区大成町1-212-3  
TEL:048-780-2545  
つながりweb 4月オープン予定  
tsunagari-net.jp  
©MCS(本掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます)

応募方法 (締め切り:2015年4月30日消印有効)

クロスワード

ご応募いただいた方の中から抽選で3名様に1,000円分の  
全国共通図書カードプレゼント

あなたの住所、氏名、年齢を書いてください。

クロスワードパズル回答

今月号のおもしろかった記事と理由(複数回答可)

今後特集して欲しい記事(なんでも可)

エッセー

掲載された方全員(もれた人はごめんなさい)1,000円分の  
全国共通図書カードプレゼント

あなたの住所、氏名、年齢を書いてください。

「母(義母)宛」、「父(義父)宛」、「息子・娘宛」他、伝えたい人を入れてください。

ここに100文字エッセーを書いてください。

イラストを得意とされる方はぜひ描いてみてくださいね。

ご応募はメールでも受け付けています (締め切り:2015年4月30日23:59受信分まで)  
tsunagari@mcsjg.co.jp