

# ナイスケアだより

第138号  
令和5年11月発行

10月24日、ナイスケア訪問介護の所長として頑張っている小野浩典さんが出身校である長野県鉢盛中学校の全校生徒、保護者、学校関係者向けに講演をしました。以前この新聞でお伝えしましたが、小野さんは介護の仕事に携わる前は、箱根駅伝、実業団のニューイヤースタートなど走った経験のある長距離選手でした。鉢盛中学校でも全国の中学校駅伝大会に出場し活躍していました。私自身長距離をやっていた経験もあり、大変興味深く講演会に行くこととなりました。

講演内容は中学生向けに「15年間の長距離選手としての競技生活について」の話からその中で培ってきた大切なことを中学生に三つのメッセージとして伝えていました。

- ①自己決定・・・進学、就職など判断をしなければならない時は信頼できる人に相談し、最終的には自身で決断する意識を持つこと。
- ②コミュニケーション能力・・・思いやりの気持ちや回りを察する力を身に付けること。
- ③感謝の気持ち・・・健康に育ててもらい見守り続けてくれた親などお世話になった方に対して感謝する気持ちを持つこと。

高校生から親元を離れ寮生活を続け、競技者として培ってきた経験は説得力があり感銘しました。聞いていた中学生、保護者からも多くの拍手で称賛されていました。

もう一つ感心させられたことがありました。全校生生徒600名以上でしたが講演中私語もなく真剣に聞く姿、礼儀正しい態度など鉢盛中学校の生徒さんは素晴らしかったです。これからの日本を引っ張っていく若い人に接し頼もしく感じました。山に囲まれ自然豊かな環境を眺めながら清々しい気分で東京に戻ってきました。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～お味噌汁～

酷暑の夏のあとの秋はあっという間に過ぎ、暦の上ではもう冬となりました。温かい食べ物が一層恋しい季節ですね。今回その中でもなじみ深い「お味噌汁」について、健康や美容に良いとされている様々な効用を調べてみました。

- ①抗酸化作用のある成分が、活性酸素を除去して老化を防ぎます。また、血圧、コレステロール、血糖値を安定させる効果より生活習慣病の予防が期待できます。
- ②乳酸菌や食物繊維が、腸内環境を改善し、便秘や下痢の解消、免疫力の向上、肌荒れの防止に役立ちます。
- ③たんぱく質やビタミン B 群などのエネルギー源となる成分で代謝向上の効果、トリプトファンにより睡眠の質の向上が期待できます。
- ④大豆由来の栄養素が、女性ホルモンの働きをサポートし、シミやそばかすの予防、骨粗鬆症の予防などに効果があります。

いかがですか？出来れば朝食で、具材多くのお味噌汁がよいようです。減塩のお味噌もありますので、ぜひ美味しく召し上がってくださいね！

福原 靖彦