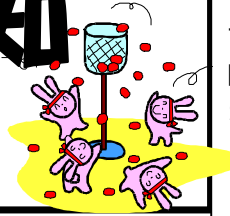


# さわやか愛知

ふれあいニュース 9月号



発行所 所在地  
〒474-0074  
大府市共栄町二丁目 420-1  
TEL: 0562-47-2893  
FAX: 0562-45-4787  
ホームページ見て下さいね  
↓  
<http://sawayaka-aichi.com>

## 時間を創り出す方法

理事長 川上里美

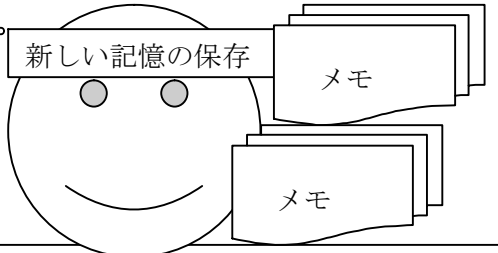
今年の酷暑も朝夕凌ぎやすくなり終わりを告げようとしています。  
皆さん今夏はどのように過ごされましたか。

私の夏は酷暑（寝苦しい夜）の戦いと感動ドラマを与えてくれた北京オリンピック、夜中のオリンピック実況放映を待つ間の読書でした。その中に短時間で読めて、しかも人生に役立つであろうと思われる一冊がありましたのでご紹介します。時間は誰にも平等に与えられます。その時間は使い方によって忙しい毎日となるか、充実した時間となるかはその人自身の考え方や習慣が大きく左右されるとありました。

与えられた時間でも「メモを取る習慣をつければ時間は増える」の一節です。興味がありましたら一読下さい。

「出来る人の時間活用ノート」 著者 中谷彰宏 PHP発行所 一部抜粋より

『時間を増やすためメモをとる習慣をつけてください。どうしてメモを取るといいのか。メモをとることによってその時間に集中できます。メモをとるから集中するわけではありません。メモをとっている人は前のことを忘れていくので、いまの話を集中して聞けます。メモをとっていない人はつねに「さっきの話」を思い出しながら今の話を聞きます。記憶の再生と新しい記憶の保存を同時にやっています。これでは集中できません。集中するという事は抽象的な問題ではありません。気合を入れて聞くとかではなく作業を一つに絞ればしぜんと集中できるのです。今の話に集中するためにメモをするのです。思い出したい時はメモを見ればいいのです。記憶を再生する作業と今の作業を同時にやってはいけません。頭のなかをからっぽにするためにメモが必要なのです』



先日は二日間研修に参加させて頂き有難うございました。久しぶりに川上代表の熱心な講義も拝聴し、おしゃべりも当時の代表の連日徹夜の頑張りを思い出してこそ、心遣い感謝の気持ちが溢れました。日高講師の軽妙な語り口の講義は、謙美など不慣れた私達も心配した居眠りなど起こさず、楽しく特に腰痛体操は今後も続けていきたいと思っております。丸山講師の講義はユニークで男の人には物事を強制的にみえたな、との苦言は自分の信念を断り切らなければならぬ、との勉強になりました。又今後共々ようとお願ひ致します。

ケアワーカーの  
M.Kさんより  
暑中見舞いのお葉書を頂きました。  
有難うございます。

暑中見舞い  
甲し上げます



夕食はおいしいイタリア料理を楽しみました

マナーや介護技術の  
研修しました。

◆8月2日・3日◆  
介護職員リフレッシュ宿泊研修開催  
(あいち健康プラザ)