カミノトピックス

5月5日
こどもの日

お気軽にご相談下さい。

　最近、高齢者の方対象の保険制度やいろいろな制度が改訂されていますが、文章だけでは理解ができなかったり、はたして自分は対象になるのかなど、いざどこに聞いたらいいのかさえわからないなどありませんか。
今回、恵庭にある恵庭市みなみ地域包括支援センターの方にお話を伺いました。
　「これまで悩みや相談ごとがあったときに、『ここは担当ではない』『ここではわからない』などと言われ、相談することをあきらめてしまうケースもあるようです。地域包括支援センターは平成１８年４月からスタートし、高齢者の皆様が地域の中で安心してその人らしい生活を送ることができるようにさまざまな方面からお手伝いさせて頂く機関です。恵庭市には現在３ヵ所にセンターが設置されていますが、美咲野・牧場・文京町・幸町・大町・柏木町・北柏木・盤尻・有明町・恵央町・柏陽町・中島町の地区を担当させて頂いているのが『恵庭市みなみ地域包括支援センター』です。センターには主任ケアマネージャー・看護師・社会福祉士の資格を持った職員がお互いに連携して、相談を受け付けています。例えば「介護保険について知りたい」「足の筋肉が衰えてきたので気になる」「悪質な訪問販売の被害に遭っている」「家族の介護に困っている」など、お気軽にご相談ください。相談された内容や情報は秘密厳守ですので、安心して相談していただきたいと思います。」との事でした。
介護に悩み、誰に助けを求めていいかもわからず悲劇が起きてしまうこともある昨今。
まずは、どんな些細なことでも相談してみてはいかがでしょう。
いずれ私もそのような時が来るはず・・・。
その時は、よろしくお願いします！！

談：奥山

介護者同士が集まり、介護について語り合ったり、おしゃべりをしてリフレッシュしてもらう事業なども年数回行っています。担当地区で興味のある方はご連絡下さい。　連絡先：34－8467

忘れられない初夏になる・・・

　日差しも暖かくなり、若葉の鮮やかな季節、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。
当社のお取引先のキリンビール㈱千歳工場の購買担当の方と健康についてお話する機会があり、「やはり適度な運動が必要である。」という事になり、「目標を持って運動した方がいいのではないか」との結論から、今回、『千歳ＪＡＬ国際マラソン』の１０㎞コースに出場することになりました。キリンビールの担当の方と私の呼びかけで話は広まり、総勢１５名で参加することとなりました。（１５名のうち１名の方はハーフに挑戦です！）メンバーの中には大手事務機器メーカーで当社担当のＳ氏も参加。「走ってやる！」と意気込んでの参加です。４月１５日に参加申込を済ませ、チーム名も『キリンと走る会』と決まりました。
申込後、参加するみなさんはさまざまな調整法で、きたる6月１日の本番に向けて活動を始めているようで、出勤方法を車から徒歩に変更したり、公園の 600m トラックの周回数を増やしてタイムを徐々に縮めていく方法など、試行錯誤しているようです。ちなみに私は、まずは格好からとシューズを新調。トレーニング法はテレビの前で専用の“板”に乗り、画面の中で走っています。とても快調です！？。５月には、“板”から“土”の上でのトレーニングに変更する予定です。当社も３名の勇者がチーム名「カミノ」で参加予定です。（５月には「カミノ強化合宿」を予定していますようですよ。）
１人２人の思いつきのような話が１５名もの仲間が集まり、１人では進めないかもしれないことが、仲間がいると言うことがプレッシャーに感じることもあるのかもしれませんが、それよりも「よし！がんばるぞ！」と言う気持ちにさせてもらえることがとても嬉しく、正に「人は助け合って・・・」を感じています。当日の様子や結果などは、７月号に掲載します。

←新調したマイ･シューズとトレーニング板(!?)

ＪＡＬマラソンに出場される皆さん。当日はそれぞれの目標に向かって爽やかな風の中、走り切りましょう！！

談：R&R・森園

お食事中でしたら、失礼します。

“オナラと健康”

“オナラ”は臭いものだとほとんどの人は思っているでしょうが、臭くないのが当たり前なのです。私達のお腹の中には約 500 種の腸内細菌が棲んでおり、私達が食べた食事に含まれる栄養分を主な栄養源とし、発酵することで増殖し、さまざまな代謝物を産生しています。腸内細菌には有用菌（善玉菌）と有害菌（悪玉菌）があり、腸内細菌が発酵によって作り出したガスや悪臭成分がオナラとなるのです。人は元来、雑食動物で植物繊維や穀物類を食べて生活しているのです。善玉菌は植物繊維や穀物類を好んで食べ増えています。一方、悪玉菌は肉類やたんぱく質を食べ、これらが腐敗するとアンモニアやメダンガスを産生しこれらが臭いオナラの原因になるのです。　有用菌の代表と言えば乳酸菌であり乳酸、酪酸、クエン酸等を作っています。有害菌の代表と言えば大腸菌やウェルシュ菌等で有害物質を作り出しているのです。機械を使ったり、いろいろな事で自分の健康を知ることができますが、“臭い”でも自分の健康を知ることができるのです。

談：E.S・大野

Kapass 店では、５月１５日(木)・２１(水) PM6：00～（約１時間程度）「PowerPoint 講習会」を行います。やってみようかなと思う方はご連絡ください。（人数限定の為、お早めに）また、随時初級の Word や Excel の講習会も行いますので、

是非ご相談ください。

談：小泉

検討してみてはいかがですか。

●千歳市では「生ごみ処理機等の購入費の助成」を受けることができます。市内在住で、市内の販売店から購入するために、事前に申込み承認されれば、購入費の一部を助成してもらえます。

対象品目：電動生ゴミ処理機 50 台（1 世帯 1 台）

ｺﾝﾎﾟｽﾄ・密閉式容器１００台（1 世帯２台）

購入前に申請が必要ですので、ご注意下さい。

※予約台数を超えた場合は抽選となります。

申込期間：平成 20 年５月 12 日（月）～30 日（金）

詳しくは、千歳市役所３階環境課、環境センターまで

ナショナル・家庭用生ごみ処理機

キッチンはきれいに、そして環境にやさしく

●「火災報知器」の設置はお済ですか。

消防法及び火災予防条例により、千歳市では新築住宅については平成 18 年６月から、既存住宅については平成 20 年５月３１日までに設置が義務付けられています。当社でも取扱しておりますので、ご相談ください。

松下電器　音声警報タイプ
けむり当番　SH-4400P（写真・左）
ねつ当番　SH-4600P（写真・右）
国が示した基準に適合し合格した証の「NS マーク」付の商品だから、安心いただけます。

カミノ五十年の変遷（４）

神野　昇

国鉄千歳線（現ＪＲ）の複線化が昭和四十年。先ずは千歳↕恵庭間から工事着工となった。只今は全線が複線電化の過密ダイヤにより$箱路線である。然も航空機利用者誘え路線の如く好評で、千歳↕羽田間利用者が早くも昭和四十二年に年間一〇〇万人を突破し、この年「千歳市開基九十年式典」が八月に催された。人口も増加の一途を辿り、殊に通学児童の増加で、学校の増級は勿論新設校の建設、防音工事も重なり槌音絶え間の無い状態であった。一方昭和四十二年には当千歳市の命運を懸けて造成した工業団地に、サントリー㈱、フランスベッド㈱を皮切りに続々と工場の建設工事が始まる。当然当社も活発な営業活動を展開して御取引開始を頂いた次第。

この様な見透し明るい状況から店舗の建て替えを決断し、四十四年五月から十一月にて完成したのが錦町店である。鏡開きを催し、お取引の皆様や、仕入れ先各社に祝されて落成祝が行われた。又、この年は私事ながら、千歳ＪＣの理事長職にあり、地域のオピニオン・リーダーとなるべく社会開発プログラムへの取組みを策定して、市民意識調査の実行を決断し、市当局や町内会始め多くの関係者の協力を頂き、アンケート調査を実行し、二年後の千歳川清掃一万人市民活動の出発点の年であった。この様な当社の業績により取引仕入先の充実と、誘致工場の多くの取引開始もあり、社員数も十一名となった。昭和四十六年十一月、千歳専門店会が予がね計画していたデパートが完成オープンし、当社も三Ｆの一角に売場を開き、三名の店員を雇いキャラクター文具、趣味切手・家庭用文具類を扱い好成績を挙げ、日曜・正月祭日には本店の皆さんにも応援を頂くなどであった。残念乍らこのデパートが昭和五十七年閉店となり売場を失うことであったが、車社会の到来の社会の一断面であり商業界に於ける大型店ブームの反映の事例の一つでもある。

新店舗の祝賀会の様子。
“生バンド”に ALLWAYS を感じます。
会長、奥さん、そして真ん中のかわいらしい(!?)お坊ちゃんは神野常務です。

「まるせんデパート」は当時の千歳として画期的で、エスカレーターが設置させていました。（現：道銀千歳ビル）

2008年 4月30日　VOL. 34
発行元：㈱カミノ
TEL：0123-23-4255　／　FAX：0123-24-1381
e-mail：kamino@rose.ocn.ne.jp

今年は花粉が多いのではないかと言われていますが、みなさん「花粉症」は大丈夫ですか？ あるメーカーの新人くんは「熱はないし、鼻だけグスグスするんですよね」「それって花粉症じゃない」「えっ、俺って今時ですよね。」いやいや、ちょっと意味が違うような・・・。