

2016年8月

## 今月のテーマ

1. 「暮らしの手帖」誕生の舞台裏
2. 特集！熱中症に気をつけよう！
3. 熱中症を予防しよう！

### ASADAセミナー のご報告

7月24日に第21回  
ASADAセミナーを  
開催いたしました。

アドラー心理学から「人間の悩みは  
すべて対人関係の悩みである」。  
さあ、どうしたらいいの？何気なく  
使っていた言葉を変えるだけで、  
自分も相手も元気になるんです。  
楽しく気付きを深め合いました。  
アンケートは参加者39名全員、  
「また参加したい！」「いいね！」  
でした。ありがとうございました。  
次回は9月17日(土)、真打の古今  
亭志ん丸さんにお越しいただき落語  
会も開催します！お楽しみに！

想いをのせて **感謝** ありがとう

この「ASADA通信」もついに第60号を迎えました。  
10年前の8月から偶数月に発行してきました。  
「毎回楽しみにしていますよ」の声に背中を押さ  
れて続ける事ができました。今や私のライフワ  
ークとなっています。

さて、連日うだるような暑さが続いておりますが  
体調を崩されていませんか？

8月5日から「リロデジャネイロ オリンピック」が開  
催されています。今日8月9日にはビックニュー  
スが飛び込んできました。「**栄光の架け橋再び  
体操金！**」団体12年ぶりの快挙です！柔道では  
男子73キロ級決勝で大野が08年北京大会以来  
2大会ぶりに**金メダル**を獲得しました。五輪独特  
の重圧を克服し勝ち取った**金メダル**！日本選手  
団338名の皆さんはどれ程の練習を重ね、どれ  
程の念いでこの日を迎えたのだろうか。観る者  
の心を揺さぶる活躍が大きな感動と希望を与  
えてくれています。

折りしも東京都知事に初の女性知事、小池百合  
子さんが誕生しました。さあ！**4年後は東京オリ  
ンピック**が56年ぶりに開催されます。きっと日本  
国中が盛り上がることでしょう。楽しみです。

2016年8月

ホームページ

プレゼント

情報！

**にんべん 本枯鰹節薫る味だし(かつお)8g×6袋入を1名様にプレゼント！**

オフィスASADAのホームページでは、毎月プレゼントが変わる抽選プ  
レゼント企画を実施中です。当選された方も何度でも応募できます。  
皆様へ感謝の気持ちを込めてプレゼントさせていただきます。  
是非ご応募ください。お待ちしております！！

オフィスASADA

検索



お客様サポートNo.1！ 信頼と実績で皆様に愛されて30年！  
相続診断士（笑顔相続の道先案内人）の生命保険代理店

オフィス **ASADA** 代表 麻田 春江

住所 〒302-0015 茨城県取手市井野台1-7-28

TEL 0297-72-2401

FAX 0297-72-6217

E-Mail officeasada\_h@ybb.ne.jp

URL http://officeasada.com



## ● NHK朝ドラ「とと姉ちゃん」から「暮らしの手帖」誕生の舞台裏！ ●

NHK連続テレビ小説「とと姉ちゃん」は、ヒロインが自己実現を目指すのではなく父親代わりとなって家族を守ろうとして、必死に生きていく一人の女性のドラマです。<sup>おおはし しずこ</sup>大橋鎮子さんが10歳の時に父さんを亡くされて、お母さんがその葬儀の喪主に鎮子さんを立たせたという実話から生まれたのです。

困難が降りかかった時は一度立ち止まり、「どんなもんじゃろのお」と考える。特別な才能はなくとも考え、行動する事で一点突破していくヒロインの常子を演じるのは高畑充希さん。

実在の大橋鎮子さんは20代半ばという若さで出版社を立ち上げた人。その発想力、行動力を育ててくれた人々が周りにいたのです。父、母、祖母、森田屋の人々、そして編集長の花森安治さん。

戦争体験の中で、物が無い生活を強いられた。花森と鎮子は「暮らしが少しでも楽しく豊かな気分になる雑誌」を作ろうと決めた。そして「暮らし」に関する随筆を加えて出版した。第一号の執筆者には、川端康成をはじめ、そうそうたるメンバーが名を連ねていた。<sup>ひがしくに しげこ</sup>元皇族の東久邇 成子さんにも粘り強く交渉を重ね、原稿を取り付けることに成功している。この記事は第五号に掲載され大きな話題となり、発行部数を伸ばすきっかけとなった。

食べるものもない中、母と三姉妹がただただ必死に生きて暮らしを守ってきた。その結果、**当たり前の暮らし**が、いかに大切かを私たちに伝えていきます。便利な世の中になった今、便利になったが故に、そぎ落されてしまうような部分を大切にすることが「暮らし」なのだろうという気がします。そこに、**人の思いや温もり**が詰まっているのではないかと・・・。



### 常子の“魂のパートナー”カリスマ編集長

終戦直後、女性のための雑誌を作るために出版社を興そうとする常子と、敗戦で失業した花山伊佐次と出会ったことによって**戦後一世を風靡する実用雑誌「暮らしの手帖」**が誕生する。美術的才能と文学的才能に恵まれ、天才的な編集センスの持ち主。豪放な性格と反骨精神、ユーモアあふれる人物として常子の人生の“魂のパートナー”となる。演じるのは唐沢寿明さん。

### タイトルバック貼り絵制作の舞台裏

「とと姉ちゃん」のオープニング映像を手掛けたのは、切り絵作家の辻恵子さんと映像ディレクターの小川純子さんです。しかし今回は、切り絵ではなく、貼り絵のパーツをスキャンしてデータを動かす手法を取り入れています。

父親代わりとなって人のために生きる常子の姿勢や、人生そのものを切り取るようなストーリーで、更に**日本の女性たちが自己を肯定して生きられるようにとミエールの花束を贈るというメッセージが込められています。**



### 主題歌「花束を君に」に注目！！

NHKドラマの主題歌を宇多田ヒカルさんが歌うのは今回が初めて。作詞、作曲も宇多田さん自ら手掛けました。彼女の伸びやかな歌声は半年間、毎朝視聴している人々に届けています毎日。**命を削って懸命に生き抜いている沢山の人々の足元に小さな灯りをもたらしています。**



## 熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、本質的には脱水による体温上昇と体温上昇に伴う臓器血流低下と、多臓器不全のこと。重度の熱中症になった場合、深部体温が上がって高発熱状態になった段階で徐々に脳細胞が死滅する。仮に救命できたとしても間脳の視床下部に存在する体温調節中枢に永久的な障害を残す場合もある。熱中症なんて他人事と軽視なさいませんように。部屋の中にいる若い人でもお亡くなりになった方もいます。



～～ 熱中症のピークは7月中旬から8月 ～～

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった
- ・熱波の襲来

#### からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・糖尿病などの持病
- ・二日酔いや寝不足などの体調不良

#### 行動

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

### 熱中症

3つの要因によって体温が上昇し、体温調節機能のバランスが崩れると、体に熱がたまってしまふ状態に！

### 熱中症になったら

周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認してから対処しましょう！

#### 症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感など。

#### 応急処置

涼しい場所へ避難させ、服をゆるめ体を冷やす。水分・塩分を補給する。

自力で水分がとれない、意識がない場合は救急搬送。



そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅できます。回復しない場合は、医療機関へ。

### 高齢者の方は特に注意！

65歳以上の高齢者は、体に占める水分の割合が少なくなっていますので気温の影響を受けやすい！

## 熱中症を予防しよう！

### 水分・塩分補給

みそ汁や梅入り昆布茶はミネラルを含んでいるのでおすすめ。こまめな水分補給と塩分も適度に補給して。スポーツドリンクは塩分が少なく糖分が多いので要注意。飲みすぎると夏の肥満に！



### 日中の外出を控え、出かける時は日傘や帽子を忘れずに

9月中旬頃までは12時～15時頃の外出はできるだけ避けたいもの。それ以外でも日陰を利用して、こまめな休憩をとみましょう。必ず水分をバックに入れて！



### 緑のカーテンなどで室内の温度を上げない工夫を

節電を意識するあまり、エアコンを我慢しては熱中症リスクが高まります。扇風機と合わせて効果的に室内の温度を下げましょう。遮光カーテンやすだれ、緑のカーテン、内水も良いでしょう。



サラリーマン  
川柳

部下の言う「課長やばい」は 褒め言葉



参加費  
無料

第22回 ASADA セミナー  
人生をワクワクしながら楽しんで生きるために！

真打

「古今亭志ん丸」取手に来たる！

# 講演と落語会

2016年9月17日(土) 13:30~16:30  
受付/13:00~

全席自由席 (先着100名様)

抽選会あり

## 第1部

### わくわくセミナー

言葉の力で幸せ人生をつかもう！！

講師

オフィスASADA 代表 麻田 春江

＜主な資格＞

2016年度MDRT成績資格終身会員・生命保険修士・二級ファイナンシャルプランニング技能士  
個性心理学認定講師及びカウンセラー・相続診断士(笑顔相続の道先案内人)など



## 古今亭志ん丸 落語会

## 第2部

＜芸歴＞

1994年 古今亭志ん橋に入門 前座名「きょう助」  
1999年 二ツ目昇進「志ん太」と改名  
2008年 真打昇進 三代目「古今亭志ん丸」襲名

＜受賞歴＞

2005年 につかん飛切落語会奨励賞  
2006年 につかん飛切落語会努力賞

＜主な出演＞

「につかん飛切落語会」(日刊スポーツ主催)・「志ん朝一門会」  
「三人よれば文殊の知恵袋」・「TBS落語研究会」・「朝日名人会」  
「天王洲寄席」(芸術祭参加作品)ほか、各種落語鑑賞教室など  
「大東京火災」テレビ・コマーシャル  
高齢者向け警視庁交通安全指導用ビデオ「事故から身を守る-危険の予測-」師匠志ん橋と進行  
若手落語家ユニット「大江戸台風族」にてCD発売  
フジTV系列アニメ「こちら亀有公園前派出所」のエンディングテーマソングとなる  
2016年 映画「の・ようなもの のようなもの」落語監修 など

取手市で生命保険代理店オフィスASADAを営む麻田春江が、地域のため、お客様の為に何かできる事はないかとボランティアで始めたセミナーです！ 無料ですので是非、お気軽にお越しください！

会場

取手福祉会館 2階小ホール

取手市東1-1-5 ☎0297-73-3251

主催  
お問い合わせ

オフィスASADA  
TEL 0297-72-2401

住所 茨城県取手市井野台1-7-28

URL <http://officeasada.com>

