

# Shalom

No. 1

シャローム (あなたに平安がありますように)

Heart

Human

Health

Help

Holiness

Hope

Happiness

## シャローム埼玉のスピリット (理念)

セブン・ハート、Heart (真心)、Human (博愛)、Health (健康)、Help (援助)、Holiness (尊厳)、Hope (希望)、Happiness (幸福) を希求する心と聖書の「自分を愛するように隣人を愛しなさい」をもって、シャロームの実現に努力します。



社会福祉法人  
シャローム埼玉

## はじめに

読者の皆様、長年のご愛読ありがとうございます。おかげさまで機関誌シャローム・ガーデンは25回の発行を継続して参りました。本誌から当法人のテーマ「あなたに平安がありますように」をコンセプトとし新たに情報発信型の冊子をめざして発行していくことになりました。引き続きご愛顧の程よろしくお願ひ致します。

理事長 木村 友紀



## Contents

はじめに / 目次	2
～ストレス解消 免疫力アップ～ 癒しのゆらぎ 1/f ゆらぎ	3
あん そく にち 安息日 ～心の働き方改革～	4
～顧問弁護士のコラム～ ドラマの法律監修	5
キャッシュレスとは ～知っておきたいキャッシュレス決済のイロハ～	6
思わずぷふふ	7
～正論も説得も逆効果 先ずは優しく受け入れる これが後々良い結果に繋がる～ ゆとりの認知症ケア	8
法人案内 / 編集後記	



～ストレス解消 免疫力アップ～

## 癒しのゆらぎ 1/f ゆらぎ

最近薪ストーブを置く家が増えているようです。炎のゆらぎはなんとも落ち着きます。今日はその「ゆらぎ」について紹介したいと思います。

風や水の流れ、炎、季節の移ろいなど自然界のものはたいていゆらいでいます。ゆらぎとは時間的または空間的に変化している様をいいます。このゆらぎの中に、実に心地よいゆらぎがあります。

ゆらぎは大きく3種類があります。まず、全く規則性（パターン）がないゆらぎ、音で例えると雑音です。次にほぼ規則性に支配されたワンパターンなゆらぎです。メトロノームのリズム等です。そして最後に、規則性の中に適度な不規則性があるゆらぎです。例えば、音楽や小川のせせらぎになります。この最後のゆらぎが通称 1/f ゆらぎ（エフ・ブンノ・イチゆらぎ）と呼ばれる、安心させつつ、飽きさせない特徴を持った私たちが心地よいと感じる自然の波動になります。

そよ風、せせらぎ、波、木漏れ日、炎、木の年輪、蛍の光、良質なマッサージ、岩塩の構造、赤ちゃんのあやし方、そして良い音楽などはみな規則性（安心感）の中に適度な不規則性（刺激）がある 1/f ゆらぎ になります。

例えば、小川のせせらぎは「チョロチョロ～」とずっと繰り返してはいません。「チョロロン・チョロリン・チョロチョロ」と微妙な変化が混じっています。また、音楽はメロディーやリズムなどが一定のパターンで進んでいきますが、その中に強弱、音の高低、リズムの変化などが程よく混じっている典型的な 1/f ゆらぎ と言えます。だから聴いていると気分が落ち着く。特にモーツァルトの曲にはこのゆらぎが多く含まれています。良い芸術は自然の摂理に従っているということなのでしょう。モーツァルトだけでなく、たいていの音楽が 1/f ゆらぎ を含んでいるそうです。

ひと昔前、 $\alpha$ （アルファ）波音楽というものが流行りました。 $\alpha$ 波とはリラックスしている時にでる脳波で、人は 1/f ゆらぎ に触れると脳波が $\alpha$ 波に導かれ心身の緊張がほぐれるようです。その結果、自律神経が活性化され、精神安定や免疫力向上につながるということが分かっています。

鉄や道路も寒暖差で変化しますが、規模の大きなものでは地球の自転も実は一定ではなく微妙に変化しているようで、これも 1/f ゆらぎ に相当するそうです。

やる気がある時無い時、好きになったり嫌いになったり、自信が出たり消えたり、実は人間もゆらいでいます。ブレない人はいないのです。なぜなら人間も自然の一部ですから。人はゆらいで良いのです。ブレて良いのです（ほどほどに 笑）。

さて、今日は癒しのゆらぎについて紹介しました。速い社会の変化の中、私たちは日々あふれる情報と機械的な波動にさらされています。時々自然の波長にチャンネルを合わせて心身のリセットを試みるのも良さそうです。ゆらりゆらり動く薪ストーブの炎を眺めながら、ゆっくりした時を持ちたいものです。

（編集部）



## 慰

昨年の法人役員研修会にて講師を務めてくださった山崎ジョイさんに「心の癒し」について寄稿頂きました。心も働き方改革！そんなコラムをありがとうございました。



日米ビジネスコーディネーター  
／カウンセラー

山崎 ジョイ

「いつも忙しい」ことがステータスで、休むことに罪悪感をもち、忙しく働いている自分に評価を置いて、ひとまず安心。

そのような方々が日本には多いのではないのでしょうか？

私が長く生活していたアメリカでは、いつも忙しいということは奇妙なことだととらえます。日々残業をして、しかも、週末まで働いているのは、よっぽど生産性がないのか、仕事が出来ない人なのか、（日本人には耳が痛い!! 私も!!）とまで評価されます。これは、人生への価値観や自分を愛する（大切にすること）ことについてのとらえ方が違うからです。要は、プライオリティーの相違です。



「忙しい」とは便利な言葉で、何かにつけてよく使います。そして、忙しければ仕方がない。忙しいことは良いことだと。

「今日は休みだ」と言う時は、今日は仕事がないという意味で、本当に休息をとっているとは限りません。では、あなたは、本当に休んでいますか？安息の時間をもっているのでしょうか？

安息とは、何の心配、苦痛、煩いもなく静かに休むことです。煩いがあっては寛ぐことは出来ず、スイッチが常にオンになっている状態のようで、疲れ切ってしまいます。

実は、安息をするようにと、人は創造されています。6日間働いて7日目に休む。1週間が10日ではなく7日でできている起源です。

太陽や月の動きの法則を変えられないように、人の歩みにも法則があって、これを守る時に、真の安息がくるのです。一息つく。息を吸う。その安らぎの中では力を得ることが出来、安息の後には、更に大きな働きが出来るのです。

「業を終えて休む」「人々から離れて休む」ことはシャロームだと言われます。休むことによって得られる平安、健康、繁栄、勝利は、倍増の祝福に繋がるのです。



皆さまに、シャローム♥

## Profile

山崎ジョイ 音楽プロダクション経営を経て、2006年から10年間ハワイで過ごす。ハワイの自然、出逢った人々、ビジネスから学んだことを活かして、現在は東京を拠点に活動。

## 顧問弁護士のコラム

## ドラマの法律監修

弁護士 石井 誠一郎

当法人の顧問弁護士の石井先生に一筆お願いできました。先生は石井誠一郎法律事務所代表であり、また数多くのドラマの法律監修も手掛けておられます。最近では『クロスロード3』(NHK) 『デジタル・タトゥー』(NHK) 『知らなくていいコト』(日本テレビ) の法律監修をされています。著書に『法の番人に気をつける』(新潮OH!文庫) 『天下無敵の法律講座』(徳間文庫) 等があります。

テレビドラマの最後にキャストやスタッフの名前が流れますが、その中に、「法律監修 ○○○○」という表示があるのをお気づきになられた方はいらっしゃいますか。

最近のドラマの主演の三大人気職業は「医師」「刑事」「弁護士」で、どのジャンルでも必ず一つはこれらのジャンルのドラマがあります。

これらのジャンルが人気なのは、どれも一般市民の生活からは知りえない、けれども知りたい、逆の言い方をすれば、関わりになりたくはないが興味のある領域だからではないでしょうか。

ただ、いずれも専門的な職業であることから、「本物」からアドバイスを受けなければ、ストーリーが作れなかったり、また全く奇想天外な話になってしまったりするおそれがあります。

そこで、「監修」と称する専門家の関与が必要となるわけです。

私は弁護士だけでなく、検事も裁判官も経験していますので、「法律家全般」の経験があることに加え、ドラマなどの演劇にはもともと興味があったこともあり、多数のドラマの法律監修を手掛けております。

では、具体的にドラマの法律監修とは何をやるのでしょうか。必ずあるのは、台本のチェックです。例えば、令和になってからの殺人事件の法廷のシーンで、3人の裁判官だけで審理を進める内容となっていたとします。平成21年5月21日以降、殺人事件の裁判は、裁判官3人、裁判員6人の合計9人で審理を行う裁判

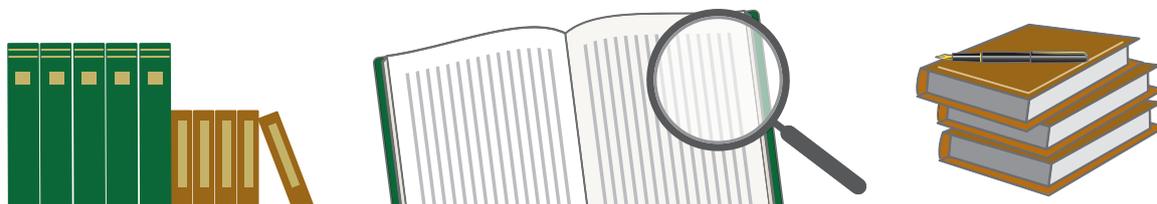
員裁判で行われており、そこで、この点を指摘して訂正してもらうことになります。

さらに難しいのは、ストーリー作りにも関与する場合です。例えば、ある人物が人を傷つけて10年間刑務所に入ることにしたい…などというご要望がスタッフからあります。傷害罪で10年間刑務所に入るには、怪我がかなり重い場合や動機が極めて悪質な設定にするか、前科が多数あることにするか検討しなければならず、または罪名自体を重い殺人未遂罪とするか、悩むところです。しかも仮釈放制度があって、平成30年の統計では58.5%が判決の刑期よりも短い期間で刑務所を出所していることから、判決は懲役12年位にするのが妥当かな…とするとやはり殺人未遂にして…等々と考えなければなりません。

また、撮影現場の立ち会いも必要となります。多いのが法廷シーンですが、例えば刑事事件の法廷で、弁護士が検事の質問に異議を言う場合、立ち上がるのか、手は挙げるのかなど監督や俳優さんから尋ねられます。身柄を拘束中の被告人が登場する法廷では、いつ刑務官が手錠を外すのか、外した手錠を刑務官は、開廷中は手に持っているのか、ポケットに入れているのかなど細かい点についてもきちんとご指摘しています。

このように視聴者の皆さんが気づかない細部についても、きめ細かな監修を行っております。

皆さん、これからドラマをご覧になられる際には、監修者のこのような苦勞を感じていただけたら大変有難く思います。



今後お金はどうなる… キャッシュレス化って？  
地域の金融機関に聞いてみました

知

## キャッシュレスとは…？

～知っておきたいキャッシュレス決済のイロハ～

### キャッシュレスとは

最近よく耳にする「キャッシュレス」。2019年10月の消費増税以降、特に耳にする機会が増えたように感じます。

経済産業省が提唱する『キャッシュレス・ビジョン』によると、「キャッシュレス」とは、「物理」的な現金（紙幣・貨幣）を使用しなくても活動できる状態のこととされています。つまり、買い物や食事をした時に、現金以外の方法で支払う（決済する）ということです。

キャッシュレス決済の種類は主に4つ。最も身近なものとしてクレジットカードがありますが、最近、スマートフォンで支払いを完結できるスマホ決済が注目を集めています。

#### 《キャッシュレス決済の種類と特徴》

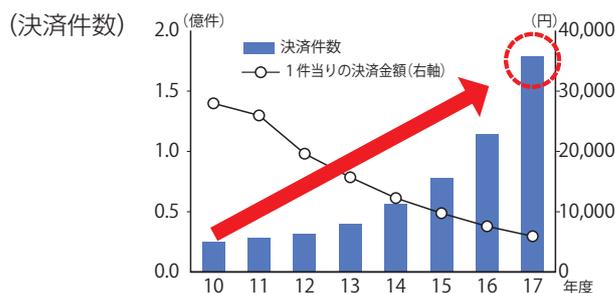
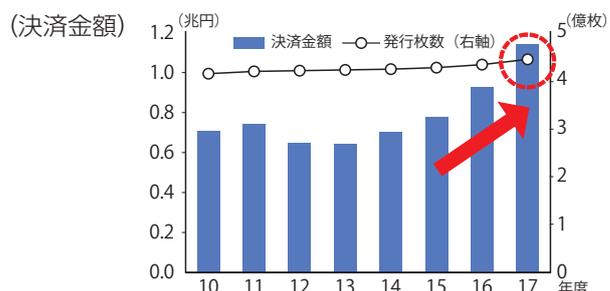
種類	特徴
クレジットカード	預金口座残高がなくても、商品購入ができる「後払い」方式。そのため、発行には審査が必要。
デビットカード	商品購入時に銀行の預金口座から即時に代金が引き落とされる「即時払い」方式。
電子マネー	Suicaやnanaco等。プリペイド式がほとんどで、あらかじめカードにチャージしないと利用できない「前払い」方式。
スマホ決済	PayPayやLINE Pay等。スマホアプリからQRコードやバーコードを提示し、それを読み取ることで決済が完了。

比較してみると、「後払い」「即時払い」「前払い」といった支払いのタイミングに違いがあります。どれを利用するのが一番いいか迷ってしまうと思いますが、「使いすぎが心配」とか「その場で決済されるから安心」、「チャージするのが面倒…」といった決済に関するお考えやご自身のライフスタイルに合わせてキャッシュレス決済の方法をお選びいただくことがポイントです。

### デビットカードとは…

そして、キャッシュレス決済の中でも、特に、現金感覚で利用できるデビットカードの利用が年々増加傾向にあります。

#### 《デビットカードの利用状況》



(出所日本銀行調べ)

決済金額は5年連続で、決済件数は7年連続で増加しているとみられます（図表参照）。決済件数は少額利用を中心とした裾野の広がりを反映し、前年度比約1.5倍のペースで拡大しています。

### ポイント還元制度(キャッシュレス・消費者還元事業)

ポイント還元制度とは、お近くの対象店舗でクレジットカード、デビットカード、電子マネー、QRコード等を使って代金を支払うと最大5%のポイント還元が受けられる制度です（実施期間：2019年10月1日～2020年6月未まで）。

対象となる店舗は本事業のロゴマークがついています。ポイント還元率や決済手段はお店によって異なりますので、地図アプリやホームページ等でご確認ください。

(<https://cashless.go.jp/consumer/>)

※消費者還元事業ホームページ

こちらのマークが対象加盟店の目印



(埼玉りそな銀行営業サポート統括部サービス改革室)

思わず

ぷふふ

笑

い

の

ペ

ー

ジ

笑

## 洋画は字幕派？吹き替え派？



ライオンキングのDVD借りてきたわ。  
さ、みよう！みよう！  
私 吹き替えで観る人でーす！

ノー、ノー、ノー  
ふつう ツウは字幕でしょ！



ツウ のご意見ね！  
でもさ、動物がしゃべるわけないんだから  
日本語でも英語でも一緒じゃない！

たしかに……



## やっちゃった！スマホ 送信ミス

事件発生の直前、友人とのメールのやりとりで、借りていたゴルフ雑誌を貰えることに。  
お礼の返信をしようとしていると、そこに別件で社長からメールが入る。



(社長から)

今日はお疲れ様。良い企画だったよ。  
次回も期待しているぞ！

ここで事件は起きた。友人へ返信するはずのメールを誤って **社長** へ送信

あながとよ !(^ ^)!



あっ、まずい

※メール送信の際はいま一度ご確認を！

正論も説得も逆効果。まずは優しく受け入れる。  
これが後々良い結果に繋がる



## ゆとりの認知症ケア

認知症があっても普通の日常を維持できるコツはあるのでしょうか？

認知症になると、出来事を忘れてしまう、言葉が出ない、時間や場所、人が判らなくなるなどの症状が出ます。この症状を中核症状と言います。この中核症状がある為の生きづらさが次のような症状を引き起こすことがあります。不安、不眠、妄想、イライラ、昼夜逆転、異食、徘徊、抑うつ状態などです。これを周辺症状と言います。

実はこの周辺症状、その人の生活環境に大きく左右され、強まったり弱まったりします。「介護者」も環境のひとつになるのですが、介護者の関わり方が不適切である場合、不安、不眠、妄想などの周辺症状を引き起こしてしまうケースがあるようです。反対に、介護者の適切な関わりによりそれらの症状があまり出ずに暮らしている方もいます。

ではそのコツは何でしょうか。一見おかしい行動でも本人にとっては意味があって行っていることで

す。何かを探していたり、何かとても大切なことを行おうとしていたり、またその途中で分からなくなってしまったり。こんな時は、まずは穏やかに接して、捜し物は何か？困りごとは何か？一緒に考える気持が大切です。厳しい言葉や厳しい態度で否定する、焦らす、正論で説得するなど逆効果になります。

すんなりとできることではないかも知れませんが、しかし介護者のこの接し方が、認知症の人が感じる不安やもどかしさや不快感を軽減させる筈です。介護する方もされる方もゆとりが出て、そこから良好な生活環境が生まれます。結果、周辺症状の軽減につながります。

認知症があるご本人と介護者の皆様ができるだけ穏やかな暮らしを維持できることを願っています。

(シャローム 認知症ケア相談室)



## 法人案内



名称 社会福祉法人シャローム埼玉  
スピリット(理念) 「自分を愛するように隣人を愛しなさい」(聖書)  
設立 1999年  
所在地 〒350-0262 埼玉県坂戸市大字新堀1-1  
理事長 木村友紀  
職員数 130人

### 事業内容

**介護保険事業**

- 入所 特養81床／泊まり 併設型ショートステイ13床
- 通い デイサービス (定員35名)
- 入居 認知症対応型グループホーム (18床)
- ケアプラン作成 居宅介護支援事業所

### 坂戸市からの委託事業

相談窓口 地域包括支援センター／認知症ケア相談室

### その他地域貢献活動等

### 報告

- 平成31年度から「ワンコイン買い物ツアーふるさと会」に送迎車とドライバーを提供する形で協賛させて頂いております。
- 令和元年10月に新堀地区防災訓練に協賛及び参加致しました。
- 令和2年3月 今般の新型コロナウイルス情勢のもと、浅野商店ミルクセンター様と小岩井乳業株式会社様から一週間に渡り出勤職員全員に対してプラズマ乳酸菌飲料の無償提供を受けました。
- 令和2年度に本館の空調設備大規模修繕を行う予定です。

### 編集後記

子供の頃夢中に観ていたお笑いタレントが去った時、コロナ情勢への危機感が一層増しました。ハートに溢れ、人をハッピーにすることに生涯を捧げた芸人。本誌も誰かを幸せにでき

ばいいな！そんな事を思いながらのShalom No.1の発行です。世界が何気ない日常を取り戻す日を待ち望みつ、皆様のご無事と平安をお祈りいたします。

編集部

### 寄付金について

皆様のご支援、心から感謝致しております。寄付金はサービス向上の目的で、慎重に検討した上、備品や施設整備の為に使用させて頂いております。誠にありがとうございます。

発行日 2020年4月17日  
発行人 木村 友紀

〒350-0262 埼玉県坂戸市大字新堀1-1 TEL. 049-282-4590(代) FAX. 049-282-2180  
E-mail:shalom7h@nifty.com http://www.shalom7h.or.jp/