

### 春のビッグプレゼント No.5

無料

## 2組4名様へ1泊2食付ご招待

[5月13日～7月14日利用]

岩手グルメが楽しめる“レストラン”と“温泉露天風呂”、“ショップ”を備えた大自然の中の快適なホテル。目の前に“ゴルフ場”があり、コースにすぐ出られて便利!

#### ソウエル優待内容

基本宿泊料金  
20%割引

#### 栗石プリンスホテル



ホテル周辺には見どころいっぱい。小岩井農場(車で15分)、盛岡手づくり村(車で25分)など。

TEL(019)693-1111

岩手県岩手郡栗石町高倉温泉  
〒020-0593 FAX(019)693-2336

### 春のビッグプレゼント No.6

## 大人5組 10名様へ 無料入場券ご進呈!

けんじワールドの新キャラクターフォンキー君登場。お楽しみに!!  
ご利用の際は、優待券以外にもソウエルカード・ほほえみカード使用可。



TEL.019-695-3111

〒020-0574

岩手県岩手郡栗石町鷺宿10-64-1

URL <http://www.mwnet.or.jp/hh/>



### 春のビッグプレゼント No.7

## 3段整理箱を5名様に

知的障害者授産施設 虹のいえ  
指導課長 工藤 正弘

「虹のいえ」の授産事業は、飼育、栽培、加工、自立訓練(施設外実習)の四つの班で構成され、利用者の皆さんは日々がんばって取り組んでいます。

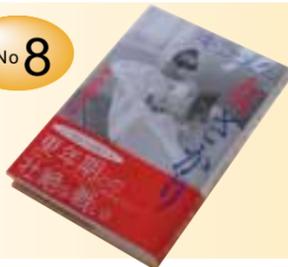
プレゼント製品の「焼杉整理箱」は、藤里町内の業者からの委託により、加工班にて全体の組み立てと飾り金具の取り付けを行なっています。杉の木目がなかなかいい感じであり、ちょっとしたインテリアにもなりますし、小物の収納にも便利だと思いますよ。



器具の使用も慣れたもの。まるで職人のよう。

### 春のビッグプレゼント No.8

『キラッ!と女ざかり』  
木の実ナナ著  
10名様へ



### 春のビッグプレゼント スペシャル

劇団四季のミュージカル「赤毛のアン」秋田公演。ソウエルが助成。

世界中の人々に愛され、読み継がれてきた、ルーシー・M・モンゴメリの小説、「赤毛のアン」。劇団四季がミュージカル化。やせっぽちで赤毛でそばかすだらけの女の子、アン・シャーリが舞台の上を飛び回ります。



公演日 5月24日(金)  
18:00開場・18:30開演  
会場 秋田県民会館  
特別予約席 S席...40席確保  
2名ずつ並びの席で20組あり。  
料金 ソウエルクラブ会員  
4,000円  
(消費税込)  
(非会員6,000円)  
一般発売料金S席は、8,400円です。ソウエル会員には約半額近くの助成となっています。  
申し込み 4月20日(土)まで  
福利協会へ  
TEL.018-864-2703  
定員になりしだい締切ります。

## おしらせ

あなたの健康を24時間・365日サポート。いつでも全国どこからでも無料で、医師やカウンセラーが電話でお答えします。

笑顔でヘルシーダイヤル

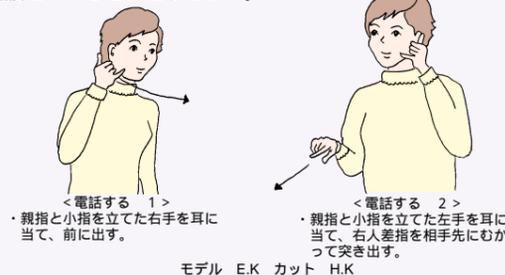
0120-03-1199

「ソウエルクラブ」の会員であることをお申し出ください。

ソウエルの健康医療相談は、相談者のプライバシーを厳守。信頼すべき専門機関(保健同人社)に委託して開設しています。会員本人や家族の健康、医療、介護、心の相談 etc. 困ったとき知りたいときにダイヤルを。

## 編・集・後・記

心のケア、大切ですね。内に秘めることなく、外に発信することで解決の道が。ソウエルは皆さんを支えます。「電話をかける」を手話で表現すると、電話するとします。手話は電話をかけるさまを表します。



モデル E.K カット H.K

# ひろがれ

# ソウエル 秋田



新しい季節、木の実ナナさんが語りかけます。“夢をロマンを”

広報「ひろがれソウエル秋田」vol.6  
発行日:2002年3月30日  
発行:ソウエルクラブ秋田事務局  
(財)秋田県民間社会事業福利協会  
〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5 TEL 018 864 2703



ソウエルクラブ秋田事務局  
財団法人秋田県民間社会事業福利協会

# いい女は、更年期から



木の实ナナ  
1946年東京向島生まれ。女優。  
16歳で芸能界デビュー。1972年劇団  
四季でミュージカル女優としてスタ  
ート。「ショウガール」は特に有名。  
日本では数少ない本格的ミュージカ  
ルスター。

## 更年期を乗り切る10カ条

- いい友達をもつ
- 家族と良い関係を築く
- あるがままの自分を大切に
- 運動などで楽しく体を動かす
- 小さなことでいいから、人や社会の役に立つことを考える。
- おしゃれを楽しむ
- 健康診断を忘れずに受ける
- 自分に合った睡眠を
- 食べ物はバランスよく、食べ過ぎは禁物
- 年齢を気にせず、新しいことに興味を持ち、トライする。
- 2001.11.28 朝日新聞「ひょうまん」
- 更年期を語ろう(下)から転載。
- 10カ条は、コスモス女性クリニック(神奈川県川崎市)野末悦子院長による。

## 笑顔でヘルシーダイヤル

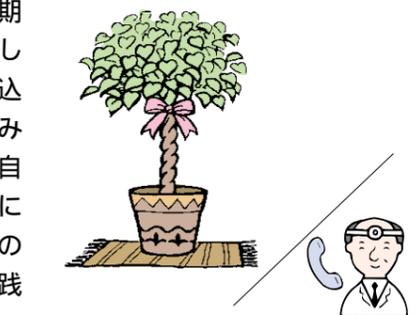


手軽にできるウォーキング カット/保育士A・K

それは、40代後半でした。  
なんだかいつもと調子が違う、暑くもないのにやけに汗が出る。イライラ、耳鳴り、胸の動悸、のぼせ、得体の知れない恐怖感や見るもの触れるものすべてがしゃくにさわり何かに当りたくなる。ひどい時は、宿泊先のホテルの窓にバンバン頭をぶつけてガラスを割ろうとしていました。いつも前向きに考える自分が、暗いことばかり考え、不安にかられていました。  
そんな時、ある方から紹介され、心療内科の先生と運命的な出会いをしました。  
堰を切ったように今自分に起きている様々な事を話しました。  
彼女は、「つらいでしょう。かなり重い更年期ですね……。でも大丈夫、治ります。絶対にもとのナナさんに戻れますから。一緒に治しましょう。」と大阪に滞在していた半年の間、本当に“一緒に”に治してくれました。信頼できる先生との出会いに助けられ、何とか乗り越えることができたのです。  
更年期と付き合い、元の自分に戻ったと思えるまで4年かかりました。ストレスを発散させる為に、紙風船をふくらませてパンツと割

ったり、お手玉を思い切りクッションに投げつけたり、一人きりになって大声を出すなどいろんな工夫をしました。  
体を動かすことでは、スキューバダイビングが痛みからの救いとなり、新しい生きがいにもなっています。  
更年期を経験して、私の中にいろいろな変化が起きました。中でも一番の変化、それは人や自然に対する考え方でした。これまで無意識に通り過ぎてきたいろいろな出会いにもあらためて感謝の気持ちを持てるようになってきたのです。本当の意味で、女になれた、女優としてもこれからますますやっつけいける新しいパワーも持てました。  
本当の女の魅力は更年期からかな?素敵に年をとって夢を追いつづけ、感動する心があれば輝けると思います。  
みんな自分に磨きをかけてますますいい女になろうね。  
パルコ出版から「キラッ!と女ざかり」を出版しています。更年期の体験談やご自身が行っている美容法・エクササイズなどが掲載されています。  
この本を読者プレゼントにしていますので、是非ご応募ください。

しながら、受診の目安も聞いて安心して生活できました。



# ソウェルクラブ(福利厚生センター) ご加入のおすすめ

「Sowel Club(ソウェルクラブ)」はsocial(社会)とwelfare(福祉)の頭文字をとって名付けられた、福利厚生センターの愛称です。

只今、平成14年度新規会員募集中!!  
福利協会会員数対比加入率で45%の方が加入しています。

秋田県内加入者3,053人です。  
全国の加入者は148,600人。

## サービスメニュー

### 職員の余暇活用のために

- 指定保養所
- 会員制リゾート施設
- スポーツクラブ
- テーマパーク
- 海外リフレッシュツアー
- 国内・海外旅行
- レンタカー
- 特約スポーツ施設

### 職員の資質向上のために

- 海外研修
- 広報講習会
- レクリエーター養成講習会
- 福祉講座 **NEW**

### 職員の自己啓発のために

- 資格取得記念品贈呈
- 生涯生活設計セミナー
- クラブ・サークル活動助成
- 特約カルチャースクール等

### 職員の健康管理のために

- 生活習慣病予防健診費用助成
- 健康生活用品給付
- 電話健康医療相談

### 職員の慶事のお祝いに

- 結婚お祝い品贈呈
- 出産お祝い品贈呈
- 入学お祝い品贈呈 **NEW**
- 永年勤続記念品贈呈

### 職員の万一の際に

- 会員死亡弔慰金
- 会員配偶者死亡弔慰金
- 入院・手術見舞金
- 災害見舞金

### 職員の生活サポートのために

- 特別資金ローン
- 住宅ローン
- クレジットカード
- 特約店でのショッピング
- その他の生活関連

### 地域に密着した事業

- 会員交流事業
- 各都道府県単位で催される割安な参加費の旅行、観劇、食事会、スポーツ大会など

## こんな時にはソウェルクラブをご利用ください

家族や友人と気軽に楽しみたい

全国282カ所の指定保養所を利用

特別優待料金

全国の指定保養所・会員制リゾート施設がお得な特別優待料金で利用できます。

職場の仲間とハイキングサークルをつくりたい

クラブ・サークル活動助成制度を活用

活動費助成

スポーツや教養、文化活動などのサークル活動費を助成。

新しい友人と知り合いたい

会員交流事業に参加

割安な参加費

各都道府県単位で、割安な参加費の旅行、観劇、食事会、スポーツ大会などのイベントを開催。

割安な海外ツアーに参加したい

海外リフレッシュツアーに参加

会員価格

ソウェルクラブ主催のオリジナル短期海外ツアーに、割安な会員価格で参加できます。

スポーツでリフレッシュしたい

都合に合わせて会員制スポーツクラブを利用

法人会員料金

セントラル、エクザスなどの大手会員制スポーツクラブを、割安な法人会員料金で利用できます。

みんなで思いっきり遊びたい

テーマパークに行く

割引料金

ディズニーランド、ディズニーシー、ハウステンボス、スペースワールドなどのテーマパークがお得な料金で利用できます。

## 笑顔でヘルシーダイヤル



リラックス リラックス カット/保育士M・H

52歳の夫が、更年期のような症状が続いています。家族としてのどのように対応してよいか電話相談でうかがいました。「食事」「睡眠」「運動」といった基本的な生活をポイントにお話を伺い、生活の中でがんばりすぎていることに気づきました。がんばりすぎはホルモンの無駄遣いとうか

がって、なるほどと思いました。  
楽に楽にと生活を心がけています。夫婦でこれからの健康づくりを考えるよい機会になりました。



# 食べて健康になる 中国4千年の料理に魅了

## 中国料理マナー講習会に参加して

特別養護老人ホーム 松涛園  
看護師 成田 悦子  
申し込み用紙を見て、“食が命”のメンバーを募ったところ、すぐ有志が集まった。  
当日、キャッスルホテルの放光の間にセッティングされた席に着いた時は、少し緊張気味でしたが、紹興酒で乾杯し始めた直後、アドレナリンが全身に回り、次から次へと運ばれてくる料理を見て感激!!

講師の先生からは、「ラウンドテーブルは時計回りに、また料理は卓人数を考え取り過ぎないように」と説明あり、思わずテーブルの人数を見てしまった。おいしい料理と担当の方のきめ細やかな対応に、大満足の日でした。



東天紅、遊佐講師より北京ダックの包み方を教わっています。

## 至福の時

秋田県社会福祉協議会  
(福祉保健研修センター) 嘱託 佐藤 美智子  
豪華なシャンデリアの下、中国料理を囲んでのテーブルマナーのタベ。お料理は、次々と運ばれました。北京ダックの食感、美しい理にかなった包み方、ふかひれスープのとろりとした舌ざわりとコリコリとした歯ごたえ、杏仁豆腐の彩り、香り、あっさりとした薄味で最後のお料理までしっかりいただきました。

丸いテーブルは初対面の方との垣根をはずし、大皿に盛られたお料理は、自然に思いやりの心を育むようです。五感を駆使する調理人の方々、持て成しの空間を演出するホテルの方々には思いをさせながら、至福の一時は終わりをづけました。



最新マナー2002? 私は右側です。

## ごちそうさま

身体障害者授産施設 はまなす園 施設長補佐 高野 均

はじめてマナー講習会に参加し、今回の中国料理では主賓席の前に置かれた一品から始まり、食べごろの料理が次々と運ばれた。その間紹興酒が消化を助け、どんどん胃に納まっていき、フカヒレスープや北京ダックの食べ方も

教わり、おいしくいただきました。会員の皆様も和やかな雰囲気の中にも少し緊張しながらおいしい料理を戴き、心のリフレッシュをしてみませんか。東天紅の遊佐さんごちそうさまでした。



広東炒麺<五目あんかけそば>のとり方にも慎重さが、横からじっと見詰める同僚の視線が気になりました。

## 笑顔でヘルシーダイヤル



更年期はごく自然なこと。積極的に治療を。 カット/寮母T-I

37歳の女性です。軽い身体の不調がつづきそれがつらくて、友人に話したら「更年期では」といわれました。こんなに早く更年期障害が起こる事があるのか不安で電話相談をしました。更年期は閉経の前後10年間ですので、閉経が41歳頃に予定されているとすれば、37歳でも更年期障害が起こる可能性は考えられそうです。しかし、

単に体調の悪さで更年期障害と決めるのは問題があるということです。月経周期の乱れ・ほてりや発汗と言う症状、女性ホルモンなどの詳しい検査が必要です。年代として起こっている身体の変化について知ることができ、受診の決心ができました。



## 2001年度 ソウエルクラブ海外研修レポート

マネジメントコース カナダ・アメリカ 9日間 H13.9月29日～10月7日

# 大自然と熱意ある福祉施設を訪れて

## 特別養護老人ホーム 蕉風苑 施設長補佐 佐々木 浩



高齢者治療用施設と高齢者用長期ケアレジデンスを併設するモントリオール市での研修。



カナダ、トロント市。モミジシニアセンター(日系人の老人ホーム)で。カナダ市民権、永住権を持つ60歳以上で自立生活できる人またはサポートが必要の人が入居。



入居者、スタッフの方と。居室内を見せて頂き、お話をしてきました。日系二世のおばあちゃんでした。



アメリカ、サンフランシスコ市内日本人町にある、日系二世のために設立された「気持ホーム」前にて。

北米最古の都モントリオール、メープルの燃えるような街道を巡り、トロントでは壮大なナイアガラ瀑布に濡れ、サンフランシスコの夜景に酔い、自然と文化を探索することができた九日間の研修訪問先でした。

社会制度、財務基盤、歴史、宗教の異なる国。多様な福祉施設の理念、構想、運営資金など現場を目前に伺う機会に恵まれた。全ての個人に「生の尊厳」を持ち、家庭と地域の中でその人らしい自立した生活を送れるように支えられていた。「いかに安心して利用してもらえるか」に努力し、予算的余裕もなく有能な人材を確保するのに苦労している事、運営資金面でも企業や地域社会、イベント開催などで寄付を募り公的資金の不足分を補い、ボランティアやメンバーの支援が必要不可欠と知りました。

明治時代より海を渡った日系移民の払った犠牲と乗り越えてきた困難に、感謝の「気持ち」を今、北米の若い世代で高齢者を救う精神となっていました。

今回の研修は大きな収穫で、私

の全身で感じてきた事を語りながら、施設職員としての使命と地域社会での生活に活路を開いて行ければと思います。



有名な橋、ゴールデンゲートブリッジ前にて。近くにアルカボネの牢獄島が見えます。



サンフランシスコ市内観光。ディナータイムでは、特大のワタリガニを出され、全員が食べるのに四苦八苦。右端が私です。



モントリオール、マウントロイヤルにて。馬の労働基準法があり、馬にも労働時間の適用基準があって、守らないと罰則を受けます。

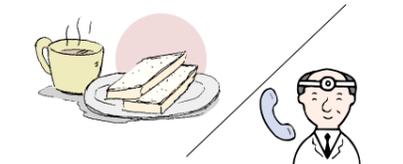
## 笑顔でヘルシーダイヤル



ハーブティなど飲んでゆったりしましょう。カット/指導員R・H

52歳の女性です。顔が急に熱く感じたり、汗をかくようなことが起こりました。どうしたのだろうと電話相談しました。こうした症状の様子の見方、注意しなければならぬエストロゲンと言うホルモンの話しを伺い、年代として起こっている身体の変化について知る事が出来、受診を考

えるよい機会になりました。あわせて近くの更年期専門外来の情報を知ることができました。情報が整って安心して、こうした症状と付き合うことができました。



### 小学・中学ダブル入学 お祝い品に感謝...!!

沼館保育園  
保育士 皆川 真由美

昨年は長男が中学校に入学、今年は次男が中学校、長女が小学校に入学しました。もちろんダブルの喜びですが、何かと準備も多く苦労もダブルでした。そんな時、ソウェルクラブの入学お祝い品を頂き、思わず「ラッキー！」と顔がほころんでしまいました。それぞれが学習用品の中から、楽しそうに好きなものを選ぶ姿を見て、私は感激...!!



3人の宝物に囲まれ、幸せの私!!

また、子供達から「お母さんありがとう。」と言われて、うれしく思いました。たくさんのお祝い品を頂き、本当にありがとうございました。

### 里の若者? 4名が25年目の 記念品頂きました

知的障害者更生施設 愛生園  
指導主任 福田 駿

福祉番組を見て役立てております。本当は好きな番組を一人占めできるのが最高です。(のど自慢大好き)の八重子・液晶テレビ) 時間もかからず、料理のメニューも増え家族共々喜んでおります。(里のトコヤ栄子・圧力釜) 家族の記録写真に利用させていただいています。時には芸術作品にも挑戦です。(画家の久隆・カメラ) 結婚以来家内への初めてのプレゼントにしました。重量オーバーの足、腰の下で毎日活躍した。(駿・マッサージャ) ソウェルクラブの皆さんのありがとうございますございました。



記念品のカメラで写した「里の雪上ゲーム」の一コマです。

### 加入5年目に元気な素

知的障害者更生施設 ひばり野園  
事務員 阿部美永子

利用者の皆さんの前では我慢していても、職員だけになるとつい、「腰が痛い、肩が重い」などこぼす人多し。そんな折、ソウェルクラブから福利厚生特別推進事業として贈呈いただいたのはマッサージチェアでした。以来毎日誰かしら息抜きを兼ねて休憩時間に利用しており、「全身の疲れがとれる」と、とても好評です。

心なしか腰痛や肩こりのつばやきも減ってきたようです。

ソウェルクラブ加入5年目に思いがけなく元気な素を頂けて、職員一同感謝しています。



撮影なので緊張していますが、いつもはもっとリラックスしています。

### ソウェルクラブに心より ありがとう!

千畑町社会福祉協議会  
事務局次長 柏谷 弘子

我が社協が「職員の福利厚生のために」と加入したのは、2年前。加入してまもなく「健康生活用品」がプレゼントされ全員感激したものでした。

当社協では職員の健康が第一と健康チェックもこの助成金を利用し、健康管理を実施して、職員から喜ばれております。

この制度には、他にも様々なうれしい事がたくさんあり、この度その一つで職員の勤続年数によって記念品がプレゼントされますが私も旅行券を頂戴し、さて北へ海の幸求め!

魅力いっぱい「ソウェルクラブ」に心より拍手。



やっぱり「海の幸求めて北がいいな」右端が私です。



問題 次の の中にあてはまる文字を入れてください。  
福利厚生センターの秋田県内加入者は福利協会会員数対比加入率で %加入。

応募方法 専用ハガキにて応募して下さい。  
(福利協会会員のみ対象)  
・答えのヒントは、3ページです。  
・希望のプレゼント番号は必ず記入して下さい。(一つだけ)  
・専用ハガキは、今後の広報活動や企画充実に向けた記入欄を設けています。記入者には、よーじや製あぶらとり紙(先着80名様)粗品進呈。  
ご協力よろしくお願ひします。  
宛先 〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5  
秋田県民間社会事業福利協会  
「ひろがれソウェル秋田 VOL.6」  
プレゼントクイズ 係  
締切 平成14年4月20日(土)消印分まで有効。当選者の発表は、応募締切後に賞品等の発送をもちまして代えさせていただきます。

### 春のビッグプレゼント No.1

まめまめハウス通町店  
世界のコーヒーと紅茶、豊富な品揃えで満足。



ソウェル優待内容  
珈琲豆・紅茶・ハーブティーの量り売り  
10%割引  
(セール期間を除く)

最近、疲労回復や脳の活性化に効力があるということで、コーヒーの注目・需要が高まっています。

秋田市保戸野通町6-23  
TEL・FAX018-823-7658  
定休日 第2・第4日曜日  
営業時間(10:00~19:00)  
オリジナルブレンドコーヒー200g  
20名様へご進呈!

### 春のビッグプレゼント No.2 名鉄観光 秋田支店

全国有名ラーメンセット(8食分)  
北海道ラーメン 尾道ラーメン  
喜多方ラーメン 熊本ラーメン

毎年好評をいただいている「お泊り上手宿泊利用券」ですが、4月からさらに1プラン増えてバージョンアップします。家族旅行に職場旅行にぜひご利用下さい。

10名の方にご進呈!  
TEL018-824-3301(代)  
〒010-0921 秋田市大町三丁目5番

### 春のビッグプレゼント No.3

粹をきわめる、伝統の味と技  
料亭 北秋くらぶ

ソウェル優待内容  
通常料金の5%割引



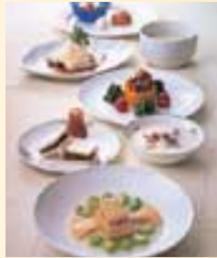
松花堂弁当お食事券  
10組20名様へご進呈!  
TEL(0186)42-2033(代表)  
FAX(0186)42-2031  
〒017-0847 秋田県大館市幸町15-6

### 春のビッグプレゼント No.4

東天紅  
TOH-TEN-KOH  
秋田キャッスルホテル店

ソウェル優待内容  
ご飲食料金10%割引  
のご優待をいたします。

あたたかなおもてなしで、ほっと和むひととき。大切な集まりに東天紅の味わいを。



特選ランチお食事券  
5組10名様へご進呈!  
TEL018(832)1010  
FAX018(834)7792  
〒010-0001 秋田市中通1-3-5  
秋田キャッスルホテル新館1階  
駐車場完備 営業時間 11:30AM~10:00PM

### 笑顔でヘルシーダイヤル



家族にも理解してもらおう。カット/指導員R・M

49歳の男性です。全身がだるかったり、気持ちが落ち込んだり・眠れなかったり・しびれ感・動悸といった症状が日替わりのように出てきてとても不調でした。検査をすると「過労」といわれ薬をいただくのですがよくなりません。電話相談で、男性にも更年期があると聞きました。専門医情報をいただき、受診しました。どこへ行っても「異常はない」と言われていたのに、男性ホルモンの測定で、「血液中の総テストステロンと遊離型テストステロン」男性ホルモン低下で更年期障害とわかり何より「ホッ」としました。



### 笑顔でヘルシーダイヤル



自分に合った睡眠を。カット/察母T・I

54歳の女性です。息子の結婚で忙しくしていたのですが、結婚式の後から頭が重かったり、吐き気などの不調が続き、電話相談しました。更年期かとも思ったのですが、このように、きっかけははっきりしており、寂しさが身体症状として表れる仮面うつ病などの可能性も考えられるようなときは、まずは精神科の受診をしないとアドバイスされました。受診の際の症状の伝え方もうかがっておりメモをして受診をしました。現在は精神科で治療しています。心の病気と更年期は診断をつけにくいことがあります。私は、精神科の治療がよく合っていて、頭の重さや寝つきなどの症状が軽くなりました。

