



ニュースレター あすか

通算 220 号

2011
7 月号

2011 年 7 月 1 日

すてっぷの 食堂が新しくなりました！



ゆっくり、お茶が飲めて
くつろげるわ



ああ～、
おいしい！



こともできます。観葉
植物や花でいっぱい
したいです。

新館 5F のすてっぷのスペースは、だんだんリハビリ機器や道具が増えてきて手狭になってきました。そこで、食堂やお茶の時間をゆっくり過ごせるようにリニューアルしました。

当初は、「パワリハマシンの見えないところで、食事をする」とゆっくりできていいねえ。」とゆっくりくつろがれる方や、「やっぱり慣れるまでそわそわするよ（笑）。パワリハマシンが見える方が落ち着くよ（笑）。」と感想は、様々でしたが、いまではすっかりすてっぷの場所になりました。

65 インチの大型テレビもあり食後はゆっくりテレビを楽しむ

“ニュースレターあすか”は当法人のホームページ上でも
見ることができます

<http://www.asuka-net.or.jp>

発行元：医療法人あすか

（編集：浜本 正美）

住所：〒731-0103

広島市安佐南区緑井 2 丁目 12-25

TEL:082-879-3143

FAX:082-879-3190

【目次】

【ページ】

1. 音楽の贈り物 第 5 回……………2
2. 摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第 5 回……………3
3. 夢プロジェクト……………3
4. 夢プロジェクト……………4
5. 園芸療法 第 11 回……………5
6. アートの世界……………5
7. おもしろきかな我が人生
～本廣 修さん……………6
8. あすか高齢者相談室より シリーズ 10……………7
9. 若竹句会 5 月作品抄……………8
10. あすかスタッフに迫る！……………8

音楽の贈り物

第五回

あすか音楽療法の現場から、りんごの木

日本音楽療法学会認定音楽療法士

杉丸七重

『たとえ明日、地球が減びるとしても、私はりんごの木を植える』……何とも不思議で力強い言葉だと思いませんか？

「えー、明日地球が減びるんだったら、木なんか植えたってしょうがないじゃない。」と、一瞬思いかもしれません。しかし、どんな状況においても【命】を【明日】につないでいこうとする、微力ではあるけれど力強い意志を感じませんか？

今、ここに生きて、存在している、という祈りのような神聖さも伝わります。

私はこの言葉が、以前からずっと気になっていました。調べてみると、これは、マルティン・ルター(1483-1546)というドイツの作曲家の言葉だそうです。一般的には作曲家というより、神学者として有名でしょうか。(…確か、学校の世界史の時間に習った事があるような気がします。)実は牧師さんでありながら、音楽に精通しており、後のJ・S・バッハにも影響を与えたようです。『りんごの木』の心をもって、ルターさんは静謐な美しい音楽をつむいでいました。

あすか通信の5月号で、副院長先生がこの、『りんごの木』に託した震災後のこころの持ち方を書いていらつしやったので、驚き、うれしくなりました。というのも、私は、音楽療法の時間にも、この言葉に思いを馳せることがあるからです。根源的な存在意味を問われているように、感じているからです。

ルターのことば、皆様はどうお感じになりますか？



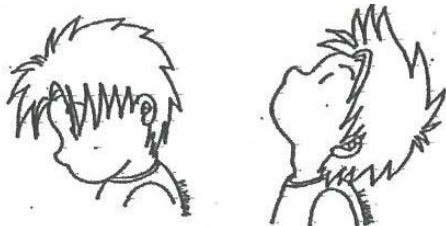
摂食・嚥下 口腔ケア委員会 第五回

「お口のリハビリ体操」 その2 リラクゼーション編

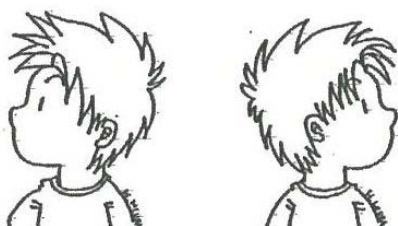
お口のリハビリ体操ではまず深呼吸をし、呼吸を整えます。次に首や肩の緊張をほぐしていきます。

①【首の体操】

首の筋肉が緊張すると飲み込みがむづかしくなるために首の筋肉を柔らかくします。首を前、後ろ、右、左とゆっくり動かし、首の筋肉を伸ばすように意識して行います。3回から始めて、慣れてきたら5回行います。



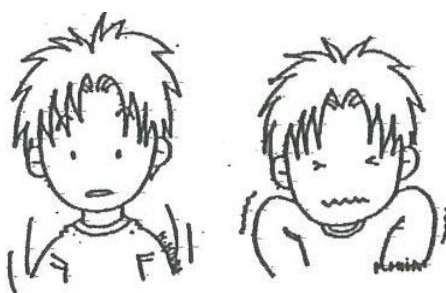
首をゆっくり前や後ろに倒します



首をゆっくり右や左に回します

②【肩の体操】

肩の筋肉を和らげることによって飲み込みをスムーズにします。息を吸いながら肩を上げ、肩と耳がくっついたところで息を止め、力を抜いてストンと肩を下ろしながら息を吐きます。3回から始めて、慣れてきたら5回行います。



肩を上げて力を抜きます

《効果》

緊張すると唾液を飲み込む時に「ゴクン」と大きな音がします。このように緊張してしまふと飲み込みを難しくしますので、リラックスすることにより飲み込みをスムーズにする効果があります。



夢をかなえるプロジェクト



★ 利用者さまの夢をかなえるお手伝いをいたします! ★

* ついでの家 *

『お墓参りに行きたい』 ～大石様の夢～



今回きつかけとなったのは、大石様の娘様と職員
の何気ない会話からでした。「近年は母も足が悪
くなってきた。一緒にお墓参りに行く事が難しく
なってきました。連れていってあげたいんですけ
ね」という話でした。お墓までの道が悪く、前
回のお墓参りでは山のふもとからでしかお参りがで
きなかったのです。そこで外出で車イスを使うこと
に慣れている私もなら、お墓の前まで行くお手
伝いができるのではないかと、下見、準備をし当日
に備えました。

5月3日に大石様、娘様と共に職員一名が廿日
市市、津田へのお墓参りに同行させていただきました。
道中にはご親戚の家や昔長い間住まわれていた
家もあり、「親戚の方とは何年か振りの再会との
ことで嬉しそうに話され懐かしまれました。車
イスを押しお墓の前まで着くと真剣な表情で石碑
を見ておられま

した。また娘様
も大変喜んで下
さいました。今
回、お墓参りに
行くという事だ
けを実現するの
ではなく、昔の
大切な思い出も
再び感じるこ
のできた夢プロ
ジェクトでした。

* まやるちよーく *

『へちま水を作ろう!』 ～脇本様の夢～



まやるご利用
の脇本様は、10
年前からご自宅
で、奥様や娘さ
んのためにへちま
の化粧水を作っ
ていらつしやいま
す。脇本さんは、
【へちま水】を作
る喜びや楽しみ
をみんなに体験
してもらいたいと、まやるちよーくでの【へちま

水】作りを提案してくださいました。みんなも大
賛成で、脇本様ご指導のもと【へちま水】作りが
始まりました。まやるの花壇では、4/16に植
えた種が5/6に発芽しました。少しずつ成長
するへちまをみんなで見守っています。8月中ご
ろには、へちまの茎を地上60〜70cmのところ斜
めに切り、根元の方の茎を15cm程度一升瓶に差
し込み、一昼夜おくと【へちま水】が採取できる
そうです。その日をわ
くわくしながら待つてい
ます。ちなみに、【へち
ま水】は、日焼けやほ
てりを鎮めたり、保湿・
美白効果、肌荒れ防止
など、いろんな効果が
あるそうです。



▲ 三つ葉（そろそろ植え替え）

* ショートいわや *

『カラオケしたい!』 ～寺西様の夢～

いわやの4階のご利用者様は、うたが大好
きという方が多いです。音楽プログラムの時
にはもちろん、フロアでもみんなで大きな声
で歌っています。うたを歌っているときはみ
んな笑顔です。

そんな折、寺西様から、「みんなの前で一
人で歌ってみたい」という声をいただきました。

そこで、みんなでカラオケ大会をすること
にしました。いざ、カラオケ大会をするとな
ると、寺西様だけでなく私も歌いたいとい
う方続出でした。

お化粧も念入りにし、とっておきの洋服で
ドレスアップして、寺西様は『バラが咲いた』
を熱唱してくださいました。『北国の春』や
『瀬戸の花嫁』、北島三郎のこぶしの利いた
うたなど、人気のうたもたくさん出ました。

ノールコール
ビールでのど
を潤しながら、聞きほれ
る人もいまし
た。これから
も楽しいカラ
オケ大会を続
けたいと思っ
ます。





夢をかなえるプロジェクト



★ 利用者さまの夢をかなえるお手伝いをいたします! ★

* ショートみどりい *

『あんころもちが食べたいな』

〜新祖様の夢〜



うたの大好きな新祖様は、よくうたを歌っていらつしやいます。

「昔に作っていたよ」と慣れた手つきで「あんころもち」をつぶして作った団子をおにぎりやあんころもちにしています。新祖様は、やっぱり「あんころもち」と歌いながら作っていました。そして、やっと完成したあんころもちを食べるときには本当に嬉しそうでした。

「夢はかないましたか?」と聞くと、「夢はかなったけど、またあんころもちが食べたい」と満面の笑みで答えてくださいました。

もち米だのどに詰まらせるといけないので、ごはんをつぶして作ったお団子でしたが、皆さまおいしく召し上がってくださいました。

私たちもとても幸せな気持ちになりました。

※(医)あすかでは、おもちゃのどに詰まりやすいので、提供を控えさせていただいています。



▲ お孫さんと一緒に「いただきます!」

* しゅりあちよーく・野ばら *

『動物とふれ合いたい!』

〜吉田様の夢〜



動物が大好きな吉田様。「犬好きは犬が知る。猫好きは猫が知るといつてね...。」と動物のお話をいつも明るく表情でしてくださいました。野ばらには隣に公園がありますので、転倒予防のリハビリも兼ね、天気の良い日には外へ散歩に出かけます。散歩中、

犬に出会つと「可愛い!」と駆けよられ、とても楽しそうに犬と遊ばれます。

そんな吉田様にもっともつと喜んで頂きたいと、企画・下見等の準備をし、野ばらの皆様で動物園へ出かけました。当日は朝から「楽しみだねえ」とウキウキです。動物園へ到着すると「うわあ〜」と歓声を上げて、どの動物にも満面の笑みで優しく話しかけていらつしやいました。待望のライオン舎に着くと、大きな大きなライオンがお昼寝中。「ほら!」うちにおいで!うちよ!」



という吉田様の声掛けに、ライオンがのっそりと起き上がり、レオガラス越しに吉田様のお顔をペロペロと舐めました!吉田様もライオンもととても嬉しそう。また、動物園へ出掛けましょうね!

園芸療法

「体が動けば体も動く」をテーマに 第十一回

園芸療法士 西野 清子



遂に完成しました！野の花テラスのレイズドベッド（立ち上げ花壇）です！レイズドベッドとは高齢者の方や体の不自由な方に腰や膝に負担をかけずに園芸作業ができるという園芸療法用の花壇のことです。



そして、レイズドベッドを使った第一回目のプログラムで土作りから始め、落花生を植えました。種まきから二週間で芽が出て、毎日毎日変

化があつて利用者様も大注目です。

ご存知の方も多いでしょうが、落花生は呼んで字のごとく花が落ちて土の中に実ができるとてもユニークな野菜です。収穫したものは塩茹でしていただくと考えています。

20株植えてあり、かなりの収穫量になりますので、たくさんの方にご賞味していただけたらと思います。

食べてもビタミンたっぷり栄養満

点、観賞しても水やり時に葉っぱが水をはじく所がきれいで、五感の刺激もバッチリです！

そして、順にサツマイモ、切花を植えました。このレイズドベッドにしたことで、利用者様が向かい合って作業できるため、皆さんで植え方を相談されたり、自然とコミュニケーションが増えたりしています。

時々こだわりのある方同士が討論されますが（笑）そこは意欲の現われとして微笑ましく見させていただいています。

ある利用者様は、「畑が心配で夜寝られないのじゃ」や、「足湯行くよりもはよ畑出ようや」とおっしゃるくらいです（笑）ちなみにこの利用者様は99歳なんです！私たちも負けてはいられませんね！

今季節、利用者様は引っぱりだこです！この記事が出るころは、採れたての



タマネギを天ぷらにして食べているところでしょうか・・・次号で報告いたします！

アートの世界

絵画グループの個展



しゅりあちよーく 三谷 政人様



まやるちよーく 西田 淳二様



「絵画には全く興味がなかったんじやけど、この絵画の先生がわしの中学の同級生の教え子じゃったんよ。それでやつてみようかなと思って・・・」と始めたきっかけをお話しされる西田さん。

画面に優しいタッチと色使いが広がり、その中にキラッと光るポイントが：西田様のセンスがどの作品の中にも輝いています。



「しゅりあちよーくに来てから描くようになりました。色の調整が難しいですが、描くのは好きで楽しんで描いています。」と三谷様。



すてっふ
もとひろ
本廣

おさむ
修さん



おもしろきかな我が人生



昭和15年12月1日(70歳)

「頑張ってリハビリ
しょうるよ」

・お住まい… 安佐南区伴東

・好きな食べ物…何でも食べるよ

・趣味…パチンコ・旅行

子どもの頃

子どもの頃は外でよう遊びよったよ。缶けりやビー玉遊び、山で木のぼりなんかしよったで。山に行ったら自分の基地があつてそこによろ行きよった。こまい頃は己斐に住んどつたんよ。七人兄弟の末っ子だつたんじやが兄弟と遊んだ事がなく谷を越えた友人とよう遊びよったよ。

出会い・結婚

嫁さんと知り合つたのは28歳の時。昔、横川にすし屋が出来て、わしがそこによろ行きよった。ある時、わしがすし屋で友達を待ちよつたら嫁さんが友達と二人で来とつたんよ。まあ、何かがきつかけで話が盛り上がったの、すし屋を出てからもわしから飲みに行こうやつて嫁さんと友達を誘つたんよ。その時はまだ何にも意識はしてなかつた。でもそれがきつかけで何回か二人でご飯に行ったりするようになったんよ。一回会つただけじゃ分からんかつたけど、何回か会いよるうちに付き合おうかのつて思ひはじめての…。それから一年くらい付き合つての、わしからプロポーズしたんよ。

「わしに黙つてついてこい」っていったんじやが…。その後の事は無い上がつてしもうて何も覚えてないよ。今は立場が逆になつてしもう

てから、嫁さんが「黙つて言う事聞きなさい」になつとるけえの(笑)。結婚して一年後くらいに待望の娘が産まれたんよ。

仕事…

古市の方でサッシを作る仕事を40年続けたよ。鏡の枠や窓の枠なんかをやりよつた。機械でも形は変えられるが、手作業で鉄板の形を変えたりしよつたけえの。もうベテランよ。自慢じゃないが、家族旅行以外で仕事を休んだ事はないで。仕事を続けてこれたのも家族の支えがあつての、毎日嫁さんは嫌な顔一つせず弁当を作つてくれたの。作らんかつた日はないよ。嫁さんには感謝しとるよ。

趣味…

パチンコ以外に家族で旅行に行く事よ。子どもがまだこまい時は3人で行つたりしよつたが、子どもが大きくなつてからは嫁さんと出かける事が多くなつたよ。わしが仕事を辞めてから釣り堀やいろんなところへ行つたで。少なくとも北海道は6回くらい行つたし、九州の方へも温泉入りに行つたし。他の県もバスで行つたり車で行つたり、うちには運転手が2人おるけえの。嫁さんと娘が運転してくれるけえ助かるよ。前に鹿児島に行った時、砂風呂があつ

て浴衣を着てから入つたんよ。そして体中がボカボカして良い汗が出てすごく気持ちよかつたで。寝ながら見える景色が最高で海がものすごいきれいだったんよ。また行つてみたいの。

あとは東京デイズニールランドや大阪ユニバーサルジャパン(USJ)にも行つたし…。ジェットコースターは楽しいけえ行つたら必ず乗るで。今は旅行に行く回数は減つたけど、毎年一回は家族で旅行に行く計画を立てようるんよ。

子どもも、嫁さんも出かける事が好きじゃけえわしが「今からあつて行こうや」つて言つてもすぐに「行こうや」つて返事をしてくれる。絶対に「行かん」とは言つた事がないの。優しい子どもと嫁さんよ。これからも楽しく過ごしたいと思うよ。



場の雰囲気明るく楽しくしてくださる本廣様。

奥様と一緒に出かけられたことをいつも楽しそうにお話してくださっています。これからもたくさん旅行の話を聞かせてくださいね。

すてっふ 寺本 友江

「あすか高齢者相談室」より

シリーズ⑩



～高齢者のためのサービス～

あすか居宅介護支援事業所
介護支援専門員 花田 綾子

広島市には、介護保険サービス以外にも、高齢者のための各種福祉サービスがあります。今回はそのうちの2つをご紹介します。これはあまり知られていないのですが、是非活用して安全で、快適な生活を続けていきましょう。

☆自動消火器・火災警報器・電磁調理器の給付制度があります。

在宅でひとり暮らしなどの高齢者の方の日常生活の便宜を図るため、日常生活用具（自動消火器、火災警報器及び電磁調理器）の給付があります。

へ給付対象者としては～

自動消火器及び火災警報器は①～③、電磁調理器は①②④に該当する方に給付されます。

①市内に住所を有している方

②おおむね65歳以上の方

③寝たきり、ひとり暮らしの方

④高齢者のみの世帯で、加齢により心身機能が低下し、出火への配慮が必要な世帯の方へ費用負担～

生計中心者の方の前年の所得税額（1月から7月までは前々年の所得税額）に応じて負担額が決定します。ただし、既に購入された火災警報器に対しては費用助成はありません。

☆寝具乾燥消毒事業があります。

寝具一式（掛け布団・敷き布団・毛布・シーツ・枕、各一枚）の丸洗い及び高熱乾燥消毒を年1回委託事業者が行います。

へ対象者～

市内に住所を有する在宅の方で次のいずれかに該当する方

① 介護保険制度の要支援 要介護認定を受けている生活保護受給世帯または生活中心者の市民税が非課税である世帯に属する方

② ひとり暮らしで生活保護を受給しているおおむね65歳以上の方へ費用負担～ 無料

●申し込み方法

所定の申込書に世帯の生計中心者の前年の所得税額（1月から7月までは前々年の所得税額）の分かる書類（納税証明書や源泉徴収票等）を添付して、お住まいの区の厚生部健康長寿課へ提出します。

いずれも担当ケアマネジャーにご相談下さい。必要な資料や区への問い合わせ等の対応をさせて頂きます。

「あすか高齢者相談室」では介護に関わる相談をいつでもお受けいたしております。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

あすか高齢者相談室

TEL 082-830-5177

若竹句会五月作品抄 信廣高陽 選（平成二十三年）

草餅を 見るたび亡母の 手作りが

「寸評」 幼いころ母が作ってくれた草餅を思い出す。母を思っ思わず出る涙が加わっていたのかも。

「作品例」 母の日のためのひらの味塩むすび 鷹羽狩行

山笑う 快晴の高速 停滞す

西 富枝

「寸評」 早春の山々の木々が次第に潤みを帯び、春の日に照らされて山そのものが笑みを浮かべているようだという。それが快晴ときたら、おきまりのように高速道路は三〇キロ停滞などと新聞を賑やかしします。分かりやすい平易な言葉を使った時事俳句です。

ハラハラと 散るわ車座 花見の宴

河野 一枝

「寸評」 花の下で花に酔い、酒に酔う。「ハラハラ」「車座」「花見の宴」みんな花見の境地をよくとらえています。

草餅や 一つの頃より 母の味

河野 一枝

「寸評」「母の味」と感じるのは、やはり親元を離れてからではないだろうか。亡くなられてからは追慕の念も絡んで、最高の域に達することまちがいない。母の手作りの餡子がいっぱい詰まった草餅の味はなおさらですね。

霜なくて 八十八夜の 夜が明ける

松尾 瀧夫

「寸評」 八十八夜は立春から数えて八十八日目にあたり、今年は五月二日でした。このころ最後の霜が降り、「八十八夜の別れ霜」といわれています。農家はこの頃から種まきや茶摘で忙しくなる時です。

緑なか 木瓜の花咲く 独り占め

常広 信枝

「寸評」 あたり一面緑したたる中に木瓜の赤い花がひときわ目立つ。人気を独り占めしているという写生句。佳句です。

空は晴れ 桜の下は 莫藪を敷き

松尾 瀧夫

「寸評」 桜の咲く期間は短い。桜の名所を訪ね、花下の莫藪の上で花に酔い、酒に酔う。それが花見の境地というもの。「莫藪を敷き」が発見。

チリツチリツと 頭の上で 雀の子

小西 春良

「寸評」 鳴き声で巣立ち後の雀をうまく表現しています。

〔選者 吟〕

里山の カメラアングル 螢の火

信廣 高陽

注…カメラアングルとは、一般に写真の構図をいいます。

あすかスタッフに迫る!

まやるちょーく
介護職員
藤原 泰子



Q あすかに入社して何年ですか?

A 6月で10年です。

Q なぜこの仕事を選んだのですか?

A 結婚してずっと専業主婦でしたが、次男の中学入学を期に仕事に就きたいと思いました。それと共に両親が高齢になってきたこともあり、介護の資格が必ず役に立つと思い、ヘルパー2級を取得しました。この職場で働くことになって、多くの利用者様と関わりを持たせていただき、やり甲斐があり、かつ私自身も微力ながら社会貢献をしていると思え、充実した生活を送ることができています。

Q 仕事をする上で心掛けていることを教えてください。

A 初心を忘れず、常に笑顔で接したいと思っています。

Q 趣味や楽しみ、休日の過ごし方など、何でもいいので教えてください。

A お菓子作り(太らないお菓子)を日々研究しています。休日は、主人と道の駅や高速道路のSA巡りをしています。年に2回くらいは温泉へ行き、1泊で3~4回お風呂に入ります。

Q 今後の目標など教えてください。

A だんだんスタッフとよりも、利用者様との方が年齢が近くなってきました。だからこそ、理解できることもあると思います。体力的には衰えていきますが、気力と年の功でフットワークよく頑張ります。

★スタッフの声★

利用者様のことをしっかり見ておられ、明るく、きびきびと仕事をされています。新人スタッフにもやさしく丁寧に仕事を教えてくださいます。ときどきおやつに手作りのお菓子を持って下さり、皆で美味しく頂いております。これからも宜しくお願いします!

インタビューアー 福田 真由美

3S
Specialist (専門家)

~医療法人あすかの理念~

職員は、医療、看護、介護の専門家(Specialist)としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。

Sympathy (共感)

職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し(Sympathy)必要サービスを継続的に提供します。

Safety (安全)

職員は、患者様と利用者様の健康と安全(Safety)に対して細心の注意を払います。

当法人は
ISO9001の認証施設です



【編集後記】

本誌では、皆様にお役立て頂けるような情報を随時ご紹介させていただきまします。『あすか高齢者相談室』では、高齢者の方々が、生活しやすいサービスを紹介し、サポートしています。日常生活で困っていらっしゃる方がありましたら、『あすか高齢者相談室』のケアマネジャーにご相談くださいませ。

毘沙門クリニック
ショートステイ いわや
デイサービスセンター 野の花

あすか療養センター 緑井3丁目40-30

毘沙門台東1丁目24-16
デイサービスセンター しゅりあちよーく
デイサービスセンター 野ばら

高橋内科小児科医院
デイサービスセンター まやるちょーく
通所リハビリテーション すてつぷ
ショートステイ みどりい
小規模多機能型居宅介護事業所 つどいの家

緑井2丁目12-25

あすか病児保育室
あすか居宅介護支援事業所
082-830-5177

緑井3丁目20-1-103

医療法人あすかの医療・介護関連施設