



ニュースレター あすか

通算 228 号

2012
3 月号

2012 年 3 月 1 日

リハビリ特化型デイサービス

3月5日（月）

『ポシブルみどりい』にオープンします！



▲ HURマシントレーニング



▲ レッドコードエクササイズ

ポシブルみどりいは、1日3時間のリハビリに特化したデイサービスです。午前と午後のコースがあります。効果的で安全な高齢者用筋力トレーニングマシンを使用し、日常生活動作をスムーズにするために有効な「立つ・座る」「歩く」とかかわりの深い筋力を鍛え、包括的なトレーニングを実施します。

取り戻したい生活はお一人おひとり異なります。ポシブルみどりいでは、リハビリ専門スタッフが科学的根拠に基づいた最新で最適なリハビリを提案し続けます。

業務開始に先立ち、『施設内覧会』を下記の通り行います。
詳細については、ご連絡いただきましたら担当者がご説明させていただきます。
内覧会期間中はお気軽にお越しください！

～ 施設内覧会 ～

連絡先：082-830-5323

■ 日時・・・H24. 2/7（火）～ 2/29（水）

10：00～16：00

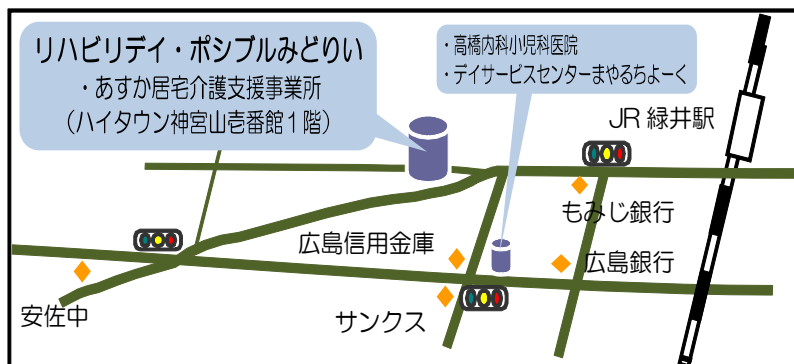
（日祝日も行っています）

■ 場所・・・ポシブルみどりい

広島市安佐南区緑井3-20-1-102

ハイタウン神宮山壱番館1階

■ 内容・・・施設見学、提供時間の説明、
送迎範囲、単位の説明等



“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：新谷 祐子）

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. ポシブルみどりいのご案内 | 1 |
| 2. 継続は宝なり 第2回 | 2 |
| 3. あそんでリハビリ玩具療法 第2回 | |
| 4. 事業所だより | 3 |
| 5. 夢プロジェクト | 4 |
| 6. アートの世界 | 5 |
| 7. おもしろきかな我が人生
～ 脇本 英信さま | 6 |
| 8. 若竹句会 一月作品抄 | 7 |
| 9. おいしく元気になるレシピ 第1回 | |
| 10. あすかスタッフに迫る！ | 8 |

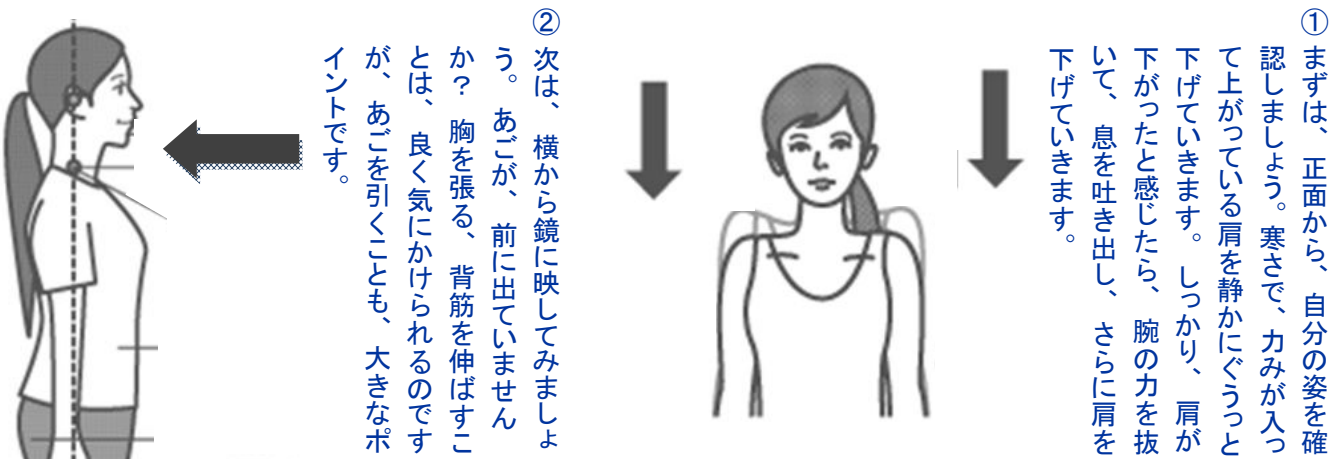
継続は **宝** なり

第2回

3月、春の訪れを心待ちにしながら、背中をまるめて、こたつの番ばかりしてはいませんか？
気温が低いと、自然に肩に力が入り、全身の筋肉が縮みこんでしまったように感じますね。

今回は、かたくなった、肩、首周りの筋肉をほぐす体操を紹介したいと思います。みなさん、一日に一度は、鏡を見られると思います。簡単な体操ですので、ぜひ一度試してみてください。

チーフトレーナー 槇本弘子



- * 立ったままで、バランスを取りづらい方は、椅子に座って行ってください。
- * 力を入れるよりも、力を抜くほうが、けっこう難しいです。リラックスして行いましょう。
- * 運動は、3、4回繰り返し、自分が良い姿勢がとれた所で、30秒くらいキープしてください。

あそんでリハビリ玩具療法 第2回

～ ショートステイいわやでの取り組み ～

今回は、ショートステイいわやでの玩具療法の取り組みについてお話をさせていただきます。

ショートステイいわやには、人形や剣玉などの個人で遊べる玩具から、黒ひげ危機一髪やトランプなど集団で遊べる玩具まで様々な玩具があります。



▲ 人形をかわいがられて笑顔！

利用者様の目の届くところに玩具が置いてあり、余暇の時間に自由に手に取って遊べることができるようにしています。

また、お正月にはカルタ大会を開きました。

ある日、いつも暗い表情でひとりぼっちでいることが多いAさん(女性・91歳)に赤ちゃん人形を手にとらせていただきました。人形を手にした途端、Aさんの表情が急に明るくなり、「かわいいねえ」と言われました。Aさんが大切に赤ちゃん人形を抱かれていると、いつの間にか「かわいい赤ちゃんじゃね。私にも抱かせて！」とAさんの周りは常に人が集まるようになりました。それ以来Aさんは集団に溶け込むようになり、素敵な笑顔を見せてくださることが多くなりました。赤ちゃん人形という、どこにでもある小さなおもちゃが、こんなに人の心を喜ばせ、人の人生を豊かにしていくのを感じました。これからも、人の心をワクワクするおもちゃを見つけていきたいです。



(ショートステイいわや 山岡淳史)



次に、まやる神社から神主と巫女がおでましになって、利用者様お一人おひとりのお祓いをしました。神主が近く来られると、静かに頭を下げてお清めをされました。また、運だめしくじ引き大会があり、番号付きの首飾りが配られました。ご自分の番号が呼ばれるのをわくわくしながらお待ちになる利用者様。カレンダー、温泉の素、手袋、メガネケースなど色々あり、当たった景品を早速使われる方もいらっしやいました。

最後にひよとグループの方たちによる、ひよと踊りが披露されました。おかしなお面をかぶった踊り子たちが、腰を振り振り踊る姿はとても滑稽で、見ているだけで楽しく自然に笑いが出てきました！活気あふれる賑やかな新年会になりました。(福田真由美)



「獅子舞の獅子に頭を噛まれるとその年は元気に過せるといいます！」との紹介があり、まずは獅子舞の登場です。希望される方が次々に頭をかじられました。

まやるちよーく

1/7

新年会

笑って



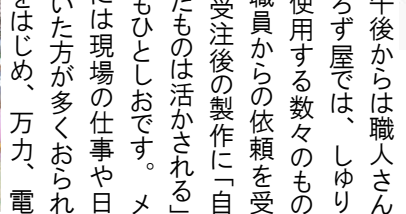
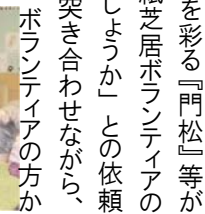
毎週水曜日の午後からは職人さんの時間です。よろず屋では、しゅりあちよーく内で使用する数々のものを利用者様、職員からの依頼を受け製作します。受注後の製作に「自分達の作り出したものは活かされる」と皆様のやる気もひとしおです。メンバーさんの中には現場の仕事や日曜大工をされていた方が多くおられます。ノコギリをはじめ、万力、電動ドリルなどを駆使し、「あーでもない、こーでもない。これはこうしたほうが上手くいく」など話し合いながら奮闘されています。皆様職人さんの目になり、培ってこられた技術や腕前を活かされています。今迄に製作したものは、小さな手芸道具が細かく整理できる『整理棚』、手の届く場所にゴミ箱があれば『卓上ダストBOX』、しゅりあちよーくのお正月を彩る『門松』等があります。先日、ショートステイいわやの紙芝居ボランティアの方から「紙芝居の舞台を作って頂けないでしょうか」との依頼を受けました。よろず屋メンバーは、頭を突き合わせながら、立派な『紙芝居舞台』を完成させました。ボランティアの方から「昔の紙芝居屋さんのようですよ！いい！」とすっかり気に入っていただきました。そして、これからもう一つ、沢山の利用者様に喜んでいただける道具となりました。よろず屋の皆様には、これからも色々な事を相談させて頂きたいと思います。今後とも何卒宜しくお願い致します。(大石圭吾)

しゅりあちよーく

依頼があれば何でもおまかせ！



しゅりあちよーく



かしそうにされていました。当時の女将さんは引退され、お手伝いをされていた娘様が女将さんとなられていました。お好み焼きが焼きあがるまでに昔話に花が咲きました。「昔はよおこのお好み焼きを買って帰ってお父さんと半分して食べたんだよ。結構おいしいんだよ」と笑みがこぼれました。20年ほど前の事ですが、昨日の事のように生き生きと話されました。お好み焼きが焼き上がり、米田様は「わあー懐かしいわあーやっぱりおいしいねーうんおいしいねー」と言い食べられました。一様も「お好み焼きが食べれてうれしい！」と涙を流されました。(一様は1月4日に新規に利用されたと呟っていたのをスタッフが聞き、お誘いしました。)

帰りに女将さんと「今日は会えてよかったよ！元気でね。また来るね」とお店を後にしました。帰りの車の中で米田様が小さな声で「覚えてくれとったわー」とぼつり。



今回のランチで利用者様と地域とのつながりを大切にしたいと強く感じた再会でした。(井上知香)



お出かけランチ

1/16



夢をかなえるプロジェクト



★ 利用者さまの夢を叶えるお手伝いをいたします! ★

* ショートステイみどりい *

『お誕生日会を開きたい』

〜川島満子様の夢〜



2月20日は川島満子様105歳のお誕生日です。職員が、「ご家族に「お誕生日会を開きませんか」と提案させていただきました。ご家族は、とても喜んで提案を受けてくださり、1月8日に開くことに決まりました。娘様ご夫妻からお孫様、ひ孫様、玄孫様と総勢22名が集まることになりました。会場は屋上庭園が見渡せる新館5階のフロア

です。1か月ほど早いお誕生日会となりましたが、天気も良くとても暖かな日でした。前日には、娘様ご夫妻が準備にいらっしゃいました。川島様が昔作られた手作り人形やアルバム、川島様がテレビにご出演された時のDVD、シャンパンを持参されました。そして当日「何か落ち着かない」と娘様ご夫妻様とお嫁様が早めに来られました。川島様にお化粧をし、手作り人形をテーブルに置き、写真を棚へ飾りながら、皆様が来られるのを待ちました。総勢22名のご家族が揃い、川島様の誕生パーティーが始まりました。シャンパンで乾杯をし、ご持参の誕生日ケーキでご家族団欒の中で川島様の表情はとても幸せそうでした。カラオケもしました。川島様の十八番「黒田節」や「月の砂漠」、「北国の春」を「ご家族で歌われ、川島様も「北国の春」の最後のパートで「帰ろかな〜帰ろかな〜」と口ずさみ笑顔も見られました。ご家族の皆様は暖かい愛情がいっぱいの素晴らしい誕生日パーティーになりました。私たちもとても幸せな気持ちになりました。

(原垣内康司)



* ショートステイ いわや *

『将棋クラブを発足し楽しく過ごしたい!』

〜安藤孟範様の夢〜



安藤様は、小学校1年生頃にお父様に将棋を教わったそうです。お父様は、近所では将棋の有段者だったそうです。お父様との対戦は、18歳頃までしていたそうですが、とてもとてもかなわなかったそうです。その後は、あまり将棋をする機会も無く過されてきて、いわやにいられてから、他の利用者様と将棋をさすようになられた。『いわやに来て何十年ぶりに将棋をすることができ、嬉しかったよ』生き生きとした明るい表情でお話して下さいました。昼食後も、夕食後も、同じフロアの方と絶えず将棋をされています。職員もその勝敗の行方が気になったり、他の利用者様が覗き込んだりと楽しい雰囲気です。安藤様から「将棋が出来る人たくさん対戦したい」と要望されました。そこで、将棋クラブを発足し、他の利用者様や職員と対戦が多く出来るように将棋の出来る方をたずねたら、女性1名を含む利用者4名、先生と職員6名ができるとの事、1月1日発足しました。いろいろな人との対戦を楽しみにとても喜んでおられます。お話の中で、大会としてはどうかとの声を頂き、2月にトーナメントを開催することにしました。大会までに腕前をあげようと日々楽しんでおられます。

これからも お好きな事を思う存分楽しんで頂ける様な、環境作り、時間を大切に支援していきたいと思えます。(宮崎 馨)



＊野の花＊

『室坂さんの漬物屋 1月6日オープン』

～室坂マサコ様の夢～



この3月で百歳を迎えられる室坂マサコ様は、かねてから「自分の作った大根で漬物を作って皆さんに振る舞いたい」という思いがありました。それでたのらげひ、野の花テラスのレイズドベッド（高さのある花壇）で大根を作っていたら、漬物屋さんをしてお客様に振る舞おうということになりました。他の利用者様も大賛成でした。それからすぐに大根の種をまき、栽培を始めました。台風や、日照りが続く真つ先にテラスに出られ、管理をしてくださいました。大根が心配で夜も眠れなかつたそうです。そんな思いのこもった大根も12月に無事収穫でき、漬物にし、後はお店の準備だけとなりました。他の利用者様にも店員役をお願いしていて、日に日に緊張の色が見え、その表情がとても新鮮でした。いよいよ1月6日にオープンを迎え、店員役の利用者様の初めてとは思えないほどのスムーズな動きに職員一同、さすがだなあと感心いたしました。そして他の事業所の利用者様もたくさんお越しいただき、大盛況となりました。お漬物がおいしかったのはもちろんのこと、「いらつしやいませー」の声で迎えてくれて元気が出たよーなどのお声をいただき、野の花利用者様も「また、次を考えんといけんねー」とやる気になられています。新年から室坂さんの心のこもったお漬物のおかげで皆様はハッピーになりました。関係してくださった皆様に感謝いたしますーありがとうございますー（西野清子）



絵画グループの個展

アートの世界

しゅりあちょーく
河村 良子様

【川口先生のメッセージ】
納得いくまで画面に向かわれます。微妙な色の変化がいつもとてもきれいです。河村様の出される透明感のある青が大好きです。じつと見ていると作品の中に吸い込まれそうです。

「もうちょつと絵らしい絵が描ければいいんだけど。良いのが描けんで困るんですよ」と河村様。どんなに素敵な作品を描きあげても、満足されることなく常に向上心に溢れていらつしやいます。

しゅりあちょーく
西 富枝様

【川口先生のメッセージ】
手本の絵にとらわれず、自由にイメージを広げられています。子供や草花の表情は愛らしく、軽やかなタッチで細かい所まで表現されています。時には自作の句も入れられて…いつも完成が楽しみです。

今までフルーツと風景ばかりで顔を描くのは苦手だったけど、進歩しようと挑戦したら皆さんに好評だったので続いてもう1つ描きました。先生の声掛けがとても良く、気分上々で描けています。



まやるちょーく

わきもと
脇本

ひでのぶ
英信

さま



おもしろきかな我が人生



昭和11年3月1日(76歳)

まやるで民謡するのが
楽しみ!

・お住まい…安佐南区八木

・好きな食べ物…お寿司、天ぷら

・趣味…民謡、園芸

●子供の頃・・・

生まれたのは豊田郡豊町大長(今の呉市)、7人兄弟の二男よ。子供の頃といったらね…悪かったよね(笑)、よういたずらしたからね。とにかく元気な子でね、学校も休んだことがない。素足にわら草履、校内は裸足だったからね。冬は寒かったよ。あの頃は戦時中だったからね、みんなそうだったけどね。

●地元呉から広島市内へ・・・

中学も地元で卒業して、その後1年くらい実家のみかん農家の手伝いをしたよ。それから単身で広島市に住んだよ。水主町(かこまち)にあった広島市中央卸市場で働いて、夜は定時制の高校へ通ったよ。4年間行けば高校卒業の資格があつたからね。季節によって違うけど、だいたい朝5時くらいに起きて6時から仕事よ。夕方まで働いて終わったら学校があつたから、忙しかったよね。それでもお酒を飲みに行ったり、遊びよったよ。友達とこっそりたばこを吸うのがおいしかったよ(笑)。家賃や授業料も自分で払いよったからね、貯金はできなかったよ(笑)。あの頃仕事の休みが月2回しかなかったから、辛くて辞めた人もおつたけどね、わしは目的があつたからね。目的はね、果物専門の自分の店を持つことだったよ。奥さんはね、一つ年下の職場の同僚で26歳の時結婚したよ。昭和39年8月には、南観音一丁目に家を建て、そこで果物の専門店を始めたよ。初めのうちは卸市場

と掛け持ちで働きよつたけど、昭和42年に娘が生まれてからは、自営業一本よ。

●「フルーツのわきもと」・・・

南観音も大きなスーパーができて、周りも店を畳んでいったからね、私も祇園に店を移転したよ。再出発は昭和45年3月15日。忘れもせん、あの日はね、寒くて朝から雪が降っていて、どうしようかと不安だったよ。案の定、お客さんは少なかった。まあ出だしは悪かったけど、徐々にお客さんも来てくれるようになってねえ。春は苺やバナナ、夏は桃・スイカ、秋は柿、冬はリンゴ・みかん旬の果物がたくさんあつたよ。柿はね、渋抜きをしてから売るんよ。土を掘って室(むろ)を作り、その中にとりたての柿を入れて酸素を入れるんよ。丸3日その中に入れておくと渋が抜けて甘くなるんよ。毎日たくさん売れよつたよ、石炭箱40〜50箱くらい。渋抜きをした柿はその日に売らないといけないから、夕方になると安くして売りさばいたよ(笑)。

●クリーニングの取次の仕事・・・

妻が亡くなる少し前に果物のお店は畳んで、クリーニングの取次を始めたよ。重い荷物を運んだり、果物を管理するのも体もしんどくなつたしね。クリーニングの取次は店を模様替えるだけでよかったしね。それからおとしし入院するまでの10年間、ずっと働きよつたよ。

●まやるに来るきっかけ・・・

おとしの7月、自転車でこけて頭(顔

の右側)を打ち、市民病院に1カ月、国立病院に2カ月入院したんよ。外傷性脳内出血で、左目の視野が狭くなったんよ。まやるちょーくはリハビリだけじゃなくカラオケや民謡もあつて、楽しみもあるからここにお世話になつたんよ。



▲ 卸市場のトラック(自動三輪車)で運送(20歳)

園芸も趣味とおつしやる脇本様。昨年はまやるちょーくの庭でへちまを育て、『職員がより美しくなれるように』とへちま水の化粧水を作つてくださいました。他にも『こうしたら根がつくんよ』『こうした方がよく育つよ』と、庭にある植物の世話をしてくださいました。

私たち職員のことにも気かけ、いつも優しく見守つてくださいます。いつまでも元気でいてください!

(福田真由美)

若竹句会一月作品抄 信廣高陽 選（平成二十四年）

校門に 居座る雪の 達磨かな

河野 一枝

冬の朝 急ぎ足にて 買い物に

河野 一枝

〔寸評〕原句「冬の朝寒さしいで買い物に」は季重ねなので、このように修正しました。

実南天 赤く輝き ゆらゆらと

原田ツヤノ

〔寸評〕南天が赤い小さな実を群がりつけ、静かな冬の日に照り映えて、風のないのに揺れる様子が上手に詠われています。

夜の道 冷き手足 もて急ぐ

原田ツヤノ

〔寸評〕「冷し」と言えば寒さなどとは異なった感覚の季語であって、手足などのここへくるような冷寒を言います。

一人居の 大根おろし 焼き魚

吉岡千恵子

〔寸評〕大根は家庭菜園でということになれば、魚だけを買ってくれば足りる？

キヨロキヨロと 庭先までも 小鳥来る

吉岡千恵子

〔寸評〕原句「朝寒や山の小鳥がわが庭へ」は季重ねです。「小鳥来る」が秋の季語。

年用意 かさりこそりと 主婦の用

西 富枝

〔寸評〕「年用意」とは新年を迎えるためのさまざまの用意をすることを言います。仲冬の季語です。主婦の腕前をうまく捉えています。

雪国へ 仕事とは言え 単身で

西 富枝

〔寸評〕家人としてのわびしさが単刀直入に読まれた一句です。選ばれていかれる方の前途を祝福します。

忘れ得ぬ 忘年句会と なりにけり

後藤 義高

〔寸評〕十二月九日の忘年句会に広島市短詩型文芸大会に投句した結果が日披露されました。後藤さん、おめでとう！

入選句 しばらくは足をとられつ田植かな

足湯して 庭の柿の葉 散りにけり

後藤 義高

〔寸評〕足湯をしながら窓越しに見た柿の葉の凋落（ちようらく）のシーンですね。喧噪（けんそう）の足湯風呂と対照的な写生句。

〔選者 吟〕

悴みて 悲しきものに 尻あがり

信廣 高陽

※「尻あがり」は、器械体操で「さかあがり」ともいいます。

おいしく元気になるレシピ 第1回

～食えること…それは私たちの命の源です。～

今月から、医療法人あすかでも提供している「季節の美味しく、元気になる」メニューをご紹介します。
 桃の花の蕾もふくらんできました。春の到来です。しかし、「くしゃみ」「鼻水」「鼻詰まり」と、花粉症に悩まされる方も多いようです。

花粉症は、体質を改善することで症状を軽減させることが可能です。抗酸化作用が高く、ヒスタミンやロイコトリエン（細胞膜が酸化することでできる物質）を抑える働きのある食べ物を日常的に取り入れましょう。

花粉症予防に効果の高い食品には…紫蘇、緑茶、ヨーグルト、青魚、葉味類（生姜・ニンニク）、芋類、緑黄色野菜（人参・ほうれん草）、根菜類（大根・かぶ）、ペパーミントなどがあります。

今月は、緑茶を使ったメニューを紹介します。

（管理栄養士 奥上 美代子）

★ 鰯と生姜の緑茶炊き込みご飯 ★

カテキンが豊富な緑茶で、鰯を炊き込み、生姜をプラスした抗酸化力の高い炊き込みご飯です。
 免疫力を高めてアレルギー症状を緩和します。

《材料》（2人分）

- ・ 米 … 1.5カップ
- ・ 緑茶 … 350cc
- ・ 鰯 … 1尾分
- ・ 生姜 … 15g

《作り方》

- ①お米を洗い、緑茶を入れる。
- ②鰯の切り身を入れる。
- ③生姜は針生姜にする。
- ④①に鰯をいれ、調味料、生姜を半量入れて炊く。



あすかスタッフに迫る！

居宅介護支援事業所
ケアマネジャー

堀野 ひろみ さん



Q. ケアマネジャーになったきっかけは何ですか？

A. 結婚して子育てが落ち着いた頃、近所の一人暮らしのおばあちゃんの家を訪ねてくるヘルパーさんを見て、私も介護福祉士の資格をとってヘルパーを始めましたが、6年経った頃、腰を痛めて続けることができなくなりました。それでも、高齢者に関わる仕事がしたいという思いと、担当していた利用者様に「あなたはケアマネに向いているんじゃない？」と言われ、ケアマネジャーとして働きたい気持ちが強まり、勉強して介護支援専門員の資格を取りました。

Q. 仕事をする上で心がけていることは何ですか？

A. 利用者様や事業所のスタッフと直接会って話しをすることで、新たな課題はないか、自分をもっと何かできないか情報を得るためにこまめに動くようにしています。その時間を作るためにも一つひとつの仕事にかける時間を意識して計画を立て、スピーディーに仕事をするように心がけています。

Q. 仕事をしていく中で、心に残っている出来事は何ですか？

A. 病気を理由に何年も家に閉じこもっておられた方にヘルパーさんと協力して根気強くはたらきかけた結果デイサービスに行けるようになった時は本当に嬉しかったです。そんな経験の一つひとつが私の支えとなっています。

Q. 趣味や楽しみを教えてください！

A. 料理が好きです。家族の健康を思って、毎日旬の野菜をたくさん使った料理をします。
今の季節は「しょうが」「長ねぎ」をたっぷり使います。身体がぽかぽかして、美味しいですよ！

★リーダーから★

堀野さんは仕事中にはいつも小走りで動いて全力投球し、整理整頓が得意で机の上を毎日誰よりもきれいに片付けて帰ります。

居宅介護支援事業所 三原 千春

～ 医療法人あすかの経営理念 ～

『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



当法人は、
ISO9001 の認証施設です

【編集後記】

3月5日に新しくオープンする『リハビリデイ・ポシブルみどりい』をトップページで紹介させていただきました。リハビリに特化したデイサービスです。詳しい内容等は担当者がお答えしますので、お気軽にお問い合わせくださいませ。

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 まやるちよく
通所リハビリテーション 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