



# ニュースレター あすか

2012  
6月号

通算 231号

2012年6月1日

## 通所事業所の利用時間が長くなりました★

### 1日の流れ

送迎

到着後より健康チェック

AM

午前のプログラム

リハビリ・入浴・園芸  
絵画・音楽・書道  
趣味活動など

食事・口腔内清掃  
休憩

午後のプログラム

PM

リハビリ・ゲーム  
レクリエーションなど

喫茶

送迎

平成24年4月の介護保険改正に伴い、ポシブル、すてっぷ以外の通所事業所の利用時間が延長となりました。野ばらでは1月から、その他の事業所では3月から試験的に延長してサービス提供を行い4月の本格導入に備えました。

当初、時間延長することでご利用者様に負担がかかるのではという心配がありました。おおむね順調に滑り出すことができましたように思います。時間延長による変化として次のような点が挙がりました。

■今まではおやつを食べてすぐに帰っていただくという感じでバタバタしていましたが、今はゆっくりおやつを食べ、個別に話をしたりしてかかわることができるので、充実した時間を過ごせるようになりました。また、1日を振り返って話ができるので「今日はこんなことをした。」とか「今日はここへ行った。」などと今日の出来事を思い出して家に帰ることができるようになりました。

■時間延長になったことで、入浴者を今までより多く受け入れられるようになりました。

■プログラムの時間をゆっくり持つことができ利用者様の満足度が上がりました。

■お仕事をされているご家族や日中忙しいご家族からは、とても喜ばれています。

などです。当初は朝の送迎で少し混乱がみられましたが、現在は特に問題はないようです。デイサービスで過ごされる時間が、より元気な明日につながり、より楽しくなるよう職員全員で頑張っていきます。これからも、お一人おひとりの状態にあったテーラーメイドのサービスの提供をしていきたいと思っております。



### \* あすか交流会のお知らせ \*

6月23日(土) 13:00～15:00より、あすかホールにて交流会を開催いたします。

今回は『リハビリデイ・ポシブルみどりい』の体験会とご家族同士の交流を予定しておりますので、ご希望の方は担当のケアマネージャーまたは、あすか居宅介護支援事業所(Tel: 082-830-5177)までご連絡ください。



“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：新宅 佳那子)

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. 通所事業所の利用時間延長のご案内・・・ 1
- 2. 事業所だより(しゅりあ、まやる)・・・ 2
- 3. 事業所だより(みどりい、お花見Vol.1)・・・ 3
- 4. Welcome to ASUKA Garden!!・・・ 4
- 5. 作品紹介
- 6. 事業所だより(お花見Vol.2)・・・ 5
- 7. 事業所だより(お花見Vol.3)・・・ 6
- 8. 若竹句会 4月作品抄
- 9. おいしく元気になるレシピ 第4回・・・ 7
- 10. 継続は宝なり 第3回・・・ 8

# しゅりあちよーく 初の日曜イベント 3月18日(日)

しゅりあちよーくで催された初めての日曜イベント『憩いの会』は、日中を通して楽しい企画が盛り沢山でした☆

午前は皆様で協力しながら、賑やかに昼食準備が行われました。メインの岩国寿司は職人さんの手作りです。職人さんの見事な手技を間近で見た皆様から感嘆の声が上ります。岩国寿司を切り分けた時は、桜・緑・黄・朱・茶と沢山の色が目に飛び込み、切り口の美しさにひと際大きな声で「ワァッ」と歓声が上がりました。粕汁は、ベテラン主婦の利用者様方が手際良く出汁をとって下さいました。副食も皆様のご協力により盛り付け完了。準備から取り組み待ちに待った昼食は、ノンアルコールビールやジュースで乾杯し、大変美味しくいただきました。

午後からは、血回しや物回しで何度もテレビ出演された事のある大道芸人の芝辻としを様をゲストにお呼びし、南京玉すだれ・傘回しなどなど、数々の玄人芸を間近で堪能しました。最後の血回しでは、芝辻様が回転した皿を利用者様に渡され、利用者様も皿回しを体験する事ができました。その後、職員の子ども達が大集合し、歌・踊り・手話を披露してくれました。皆様笑顔で手を叩き、愛らしい子ども達の頑張る姿を喜ばれました。

しゅりあちよーく初の日曜イベントは、皆様の笑顔の中、大盛況で幕を閉じ「次回も是非参加したい!」との声を沢山頂戴しました。皆様の声を活気に、今後も楽しいイベントを企画していきたいと思えます。



(小西 正文)



# まやるちよーく 運動会 3月22日(木)



隣の方へガラガラまわし♪

まやるちよーくでは春の運動会を開催しました。まずはリーダーの大爆笑の開会宣言に始まり、利用者様が送ってくる物で職員が仮装する『仮装もの送り』、小麦粉の中からマシマロを探す『マシマロ探し』やパンをドーナツに変える『ドーナツ食い競争』などなど。そして最後はお決まりの『玉入れ』で締めくくりです。たくさん笑った後はジュースで乾杯!「あ〜楽しかった◎」と、利用者様、利用者様、職員ともにさわやかになれた運動会でした。



大爆笑のリーダーたちです☆



意外に難しいドーナツ食い競争

# 初めての外出

ショートステイ  
みどりのい 3月30日(金)  
4月10日(火)

ショートステイみどりのいではこの度、外出プログラムに取り組むことになりました。

初回は、お二人と一緒に午後の暖かい時間に近くの公園まで行きました。途中、花屋さんに寄ってきれいな花を眺めました。公園では遊びに来ていた子どもさんに「何才になるの?」と尋ね、優しいまなざし



一生の思い出になるよ☆

でお話されていました。こんな小さな外出でも、「一生の思い出になるよ」と喜んでくださいました。これからも自然を感じるために、たびたび外出したいと思います。

(屋野丸純子)



お花屋さんへ寄り道♪



暖かくて気持ちがいいネ!

## お花見 Vol.1

### つどいの家

つどいの家では、4月10・11・12日の3組に分けてせせらぎ公園へお花見に行ってきました。「夕べは子どもが遠足に行く時みたいに眠れなかった。」と、とても楽しみにされていた方もいらっしゃいました。

当日、公園では地域の方々もお花見をされていてとても賑やかでした。満開の桜を見た後は、お待ちかねのお花見弁当です。みなさんとても美味しそうに一品一品味わいながら召し上がっていました。

お弁当をいただいた後、利用者様が桜の景色を見てひとこと。「この上ないねえ。」すると「ほんとやね。言うことないねえ。」と隣の方もひとこと。お2人ともしみじみとお話をされていました。

帰る時にはみなさんの笑顔が満開の桜のようでした。とても楽しいお花見でした。



桜がきれいだねえ



おいしいーネ♪



仲良し3人組です☆

# Welcome to ASUKA garden!!



春の日差しがポカポカ暖かく、心地よい季節になりました。

現在、医療法人あすかでは、春の訪れとともにさまざまな草花が咲いています。療養センターの入口や屋上、内科小児科外来の入口など・・・題して『あすかガーデン』です。



それでは春を探しにちよっぴり『あすかガーデン』を覗いてみましょう！みなさんは、どれがどの花かわかりますか？



ここにはチューリップ、ピオラ、マユミ、コニファー、ウツギ、オチャノキ、バラ、ヤマアジサイ、トネリコ、ローズマリー、ギボウシ・・・etc さまざまな草花が色とりどりの表情で咲いています。

みなさんも、天気の良い日には春を探しに出かけてみるのも良いかもしれませんネ♪





# お花見

Vol.3

## まやるちよーく

今年も春がやってきました！

「今年はどこへ連れて行ってくれるかねえ。」と、利用者様の期待に応えるべく4月8日(日)牛田の神田山荘へ。

天気は快晴、桜は満開！最高のコンディションの中、利用者様と職員、総勢62名での小旅行です。ノンアルコールビールでの乾杯の後にはご馳走をいただき、クラリネット、フルート、琴の演奏会。その後は少し遠回りして広島城のお堀の満開の桜並木を車窓から眺めて帰りの徒につきました。

帰ってからは桜餅に舌鼓。春を満喫した1日でした。



## しゅりあちよーく

4月に入ってもいつまでも寒く「予定した日程に桜は咲いてくれる？」と心配していましたが、しゅりあちよーくのお花見初日、廿日市の宮島サービスエリアの桜は満開でした♪桜の向こうに瀬戸内海の島々を眺めながら、レストランにて菜の花・筍・タラの芽など、春の食材を使ったランチを美味しくいただきました。

利用者様と「桜って綺麗・可愛いと言われる事が多いけど、一本一本の木から強さもしっかり伝わってくるね。」とお話しました。昨年は震災があり、今も尚、不自由な生活をされている方も多いでしょうが、春という季節の通り『新しいスタート』の背中を押してくれているような『さくら』を皆様と一緒に見る事ができてとても嬉しかったです。



若竹句会四月作品抄 信廣高陽選 (平成二十四年)

緑摘む 高き足場に 腰夕オル 吉岡千恵子

〔寸評〕三、四月頃になると、松の若葉がぐんぐん伸びてきます。その緑をそのままにしておくと、木が弱ったり、枝ぶりが悪くなったりするので、あまり長くならないうちに摘み取ったりします。切りのいい時に、お茶の声をかけようとしてのでいてみたら、もう一寸あとにした方が…臨場感に富んだ佳句です。

アネモネや 蕾ちらほら 色が出る 西 富枝

〔寸評〕アネモネは、三、四月頃、高さ二〇センチ位の花茎を数本出して、芥子(けし)の花に似た五弁小形の花を開きます。色は白、赤、紫、絞りなどで、八重咲きもあります。

足湯して 笑顔ほころぶ 花見かな 後藤 義高

〔寸評〕「花見」が季語です。四季の行楽のうちでは随一ではないでしょうが、しゅりあの句会では、幼い頃の三月三日、見晴らしの良い丘などに集って、ご馳走を食べた楽しい思い出話に花が咲きました。

四月馬鹿 知っているけど 嬉しくも 河野 一枝

〔寸評〕エイプリル・フール、万愚節(ばんぐせつ)ともいい、この日に限り、ウソをつけて他人に無駄足を踏ませたり、罪のないはずらしたりする風習があります。季語集の中から例句を拾ってみました。

〔例〕万愚節に恋うちあけしあわれさよ 安住 敦  
これを河野さんの句にあてはめてみましょう。

ひな祭 遠い昔を 思い出す 原田ツヤノ

〔寸評〕どんな思い出でしょうか。次の例のように、思い出を具体的に一句にしてみましよう。

ふるさとの田水思へり 雛納め 松村蒼石  
いきいきとほそ目かがやく 雛かな 飯田蛇笏

水温む 水面に遊ぶ めだか達 松村キミエ

〔寸評〕「水温む」とは、寒さがゆるんで来て、沼や池などの水が何となくあたたまってきたのをいいます。作者は、水面に浮かんだめだかの群れを見て実感したのだと思います。写生は俳句の第一歩です。

〔選者 吟〕 目刺一連 殺生の薫を 抜きにけり 信廣 高陽

おいしく元気になるレシピ 第4回

～食べること…それは私たちの命の源です～

梅雨に入り、雨がたくさん降る時期になりました。でも、なぜ「水の無い月」なのでしょう?! 「水無月」の“無”は“の”にあたる連体助詞だそうなので、「水無月」は“水の月”ということになります。

京都では6月30日の「夏越しの祓(なごしのはらえ)」に「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。「水無月」とは、いろいろに小豆をのせた和菓子です。白いうろは氷をイメージしています。氷が貴重品だった昔、氷の代わりに食べることで夏バテを予防し、やがて訪れる暑い夏を元気に乗り切れると言い伝えられてきたようです。

小豆は栄養価が高く、糖質やタンパク質が豊富で体力強化! また、小豆のビタミンB1が、疲れや肩こりの予防に役立つといわれています。

あすかの昼食デザートでも 皆様に元気に夏を乗り切っていただくこと、登場してきたメニューですのでご紹介いたします。(管理栄養士 奥上美代子)

◇水無月(みなづき)◇

《材料》白玉粉 60g 水 200cc  
上新粉 50g ゆで小豆 80g  
砂糖 50g

《作り方》

- ①ボウルに白玉粉・上新粉・砂糖を入れ、水を加えながらよく溶かし、こす
  - ②バットに①の9割を流し入れ、蒸し器で強めの中火で約20分蒸す。
  - ③②をいったん取り出し、表面に小豆をまんべんなく散らし、残りの生地を静かに流し入れ、再度蒸し器で約15分蒸す。
  - ④取り出し、完全に冷まし、三角形に切り、器に盛る。
- ※切る時は、包丁で水を濡らしながら切るとよい



# 継続は宝なり 第3回

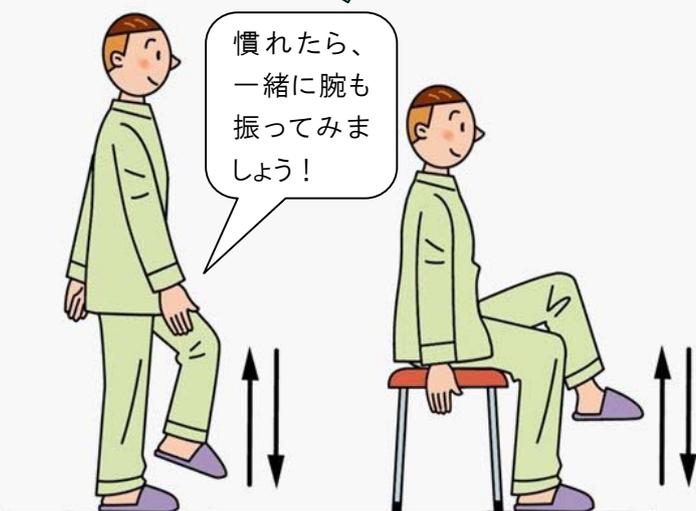
第3回目になりました。1・2回では簡単にできる体操を紹介しましたが、何度か実行して頂けたでしょうか。

だんだんと暖かくなり、日差しも柔らかく感じられるようになってきたら、なんだか散歩に出かけたくなる気持ちになってきますね。

春の訪れを探しに 出かける準備を始めてみましょう。今回は足踏み体操をご紹介します。無理のない範囲で楽しくやってみましょう♪

ポシブルみどりい・チーフトレーナー 楨本 弘子

## 足踏み体操



### 続けるコツ

- \* 始めは無理をせず、少しずつ始めましょう。
- \* テレビのコマーシャルの時間だけ行うなど、生活の中に少しずつ取り入れて下さい。
- \* 足踏みできる時間が、長くなってきたら、持久力がついてきた証拠です。
- \* 大好きな音楽を聞きながら、外を眺めながらなど、時々気分を変えて行ってみましょう。

☆立った姿勢で1分間足踏みする(座ってもよい)。1日1～2回行う。

### ～ 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

#### 医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20-1-103

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

あすか病児保育室

緑井3丁目20-1-102

リハビリデイ・ポシブルみどりい

緑井2丁目12-25

高橋内科小児科医院

デイサービスセンター まやるちよーく  
通所リハビリテーション すてつぷ

シヨートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所 つどいの家

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

あすか療養センター 緑井3丁目40-30

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや

デイサービスセンター 野の花

G・Wも終わりがお過ごしですか？今月はお祭りについて：中区圓隆寺の総鎮守である稲荷大明神のお祭り『とぶうかさん』。一六一九年から三九〇年以つとも続いており、えびす講、住吉神社祭者りと並ぶ広島島の三大祭りのひとつです。【編集名『ゆかたの着始め祭り』とも言います。夏の始まりにみなさんも浴衣を着て行ってみてはいかがですか？