



ニュースレター あすか



通算 232 号

2012年7月1日

音楽療法 ～個人セッション始めました～



音楽療法士
杉丸 七重

音楽療法のセッションはグループでおこなうことが多かったのですが、4月より個人セッションを始めました。大勢での参加が苦手な方、個別のほうが効果があると思われる方を対象としています。

人と人とのコミュニケーションは『言葉』が大きな力を発揮します。しかし言葉に頼らなくても、また、言葉が話せなくてもコミュニケーションをとることができます。音楽はこのような方とのコミュニケーションに大きな力を発揮します。(言葉に頼らない形のコミュニケーションをノン・ヴァーバルコミュニケーション non-verbal communicationと言います)

20～30分のセッションの間、そんなに会話を交わすわけではないのですが、回数を追うごとに互いの関係がどんどん深まっていきます。例えば「全く無関心→目と目が合う→手や足でリズムを取るようになる…」といったふうに。

私たちセラピストはご利用者の方々のちょっとした『声』や『思い』を逃さないよう、キャッチしてはまた返す、という繰り返しの中、互いの関係性を深めていきます。そうして、小さな心の会話ができるようになれば良いな…と思っています。



“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. 音楽療法～個人セッション始めました～・・・1
- 2. しゅりあちよーくの園芸療法・・・・・・・・・・2
- 3. 事業所だより(つどい・まやる)・・・・・・・・・・3
- 4. 夢プロジェクト(いわや・野ばら)・・・・・・・・4
- 5. 事業所だより(ショートいわや・野の花)・・・・・・・・5
- 6. 作品紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・5
- 7. おもしろきかな我が人生
～多田 武夫さま～・・・・・・・・6
- 8. 若竹句会 5月作品抄
- 9. おいしく元気になるレシピ 第5回・・・・7
- 10. あすかスタッフに迫る！・・・・・・・・・・8

しゅりあちよーくの園芸療法

毘沙門台の山には心地の良い風が吹き、園芸日和が続いています。あすか療養センターに引き続きしゅりあちよーくの庭にも、レイズドベッド(立ち上がり式花壇)が完成しました。レイズドベッドは高さがあるため、座ったままや立って花壇に寄りかかり楽に園芸作業をすることができます。この素敵な花壇を、しゅりあちの運転手さんたちが作ってくれました!! ガラス越しに運転手さんが働いている姿を見て、「何を作るんかね?」「あれは、露天風呂かね?」と話題になっていました。

しゅりあち園芸部会議では、「花もいいけど、食べられるものもいいよ。」「今まで、植えたことのない野菜も植えてみたい!!」・・・いろんな意見が出ました。レイズドベッドが完成する前は、スイカ・大根・サツマイモなど馴染みの野菜を植えていましたが、今年は「メロン・ゴボウ・ナス」に挑戦することにしました。



早速、レイズドベッドで作業が始まりました。メロン・ナスの苗植え、ゴボウの種まきをしました。「野菜ばかりじゃなくて、花も植えよう!」と花が食べられるナスタチュームや、花も実もかわいい、イチゴと盛りだくさんになりました。「しゃがんでええけえ、楽じゃね。」「花壇のふちを、持って歩けるね。」楽しくおしゃべりしながら、作業が進みます。花壇のふちが広くとってあるので、お茶を置いたり道具を置いたりもでき、使いやすくなっています。寒い時期には、トンネルもできるように作ってあります。

いろんな野菜に挑戦できるようになり、発見の日々です。ゴボウの葉を見たことのない職員が利用者様に教えていただくなど・・・楽しい会話と夢が広がっています!

(幾田 千代)

つどいの家のベランダが リニューアルしました

初夏の訪れとともに。つどいの家のベランダにも活気が出てきました。

台の上にプランターを乗せると、手入れや水やりの作業が格段に楽になりました。椅子に腰かけたまま草取りをすることも出来ます。

3月にはジャガイモの植えつけを行いました。土と肥料を混ぜての土づくりから始まり、種イモを植え、プレートを立てました。今ではジャガイモの葉は青々と茂り薄紫の可愛い花をつけています。「こっちはまだ芽が出んよ。」「大きい実になりやいいね。」と日々の成長を気かけながら、6月の下旬ころに予定している収穫をみんなで心待ちにしています。

夏に向けて、アサガオやヒマワリなどの季節の花やプチトマト等の野菜を育てて収穫の喜びを味わっていたく計画を立てています。つどいのベランダは、自然の空気や風に触れ、季節を感じ、五感を刺激する場所になっています。 ※ホームページにも栽培の様子が載っていますのでご覧ください。



(渡上 静栄)



ろむ 『アロマROM』サロン まやるちょーく

今月はまやるちょーく、いちおしのプログラムをご紹介致します。

少し薄暗い部屋、ゆっくりした音楽、そしてなんだか良い香り…

水曜日と木曜日の午後は『アロマROM』の時間です。まやるちょーくの一室がサロンに早変わりします。その日の気分に合わせてアロマ(植物性オイル)を選び、お茶を飲みながら手のマッサージをします。マッサージの後は肩を中心としたROM(関節可動域)運動をします。

リラックスしているせいか会話も弾み「肩が軽くなった。」「手がきれいになって手を出す夏が楽しみ。」など、大人気です。魅惑のサロンへ皆様のお越しをお待ちしています。



『アロマROM』店主より





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! ★

* ショートステイいわや *

『自分が育てたお花をプレゼントする』

〜鳥居咲江様の夢〜

今回のいわや夢プロジェクトの主演は、鳥居咲江様です。普段から園芸療法士とともにいわや二階のベランダで育てている野菜や花の水やり、雑草取りなどの手入れをとても丁寧にしてくださいます。鳥居様はベランダに出ると、顔がキラキラと輝きます。鳥居様が野菜や花を見るときは眼差しはとてもやさしく愛情がいっぱいです。

そんな野菜や花たちもそれに応えてすくすくと育っています。五月中旬にはイチゴを収穫しました。味は、どこにも負けないほど甘くておいしかったです。イチゴをみんなと一緒に食べるときは鳥居様はとびきりの笑顔でした。園芸大好きな鳥居様の夢は『自分が育てたお花を娘さんにプレゼントする』です。初めは生花をプレゼントしようかと計画しましたが、長く楽しめる押し花にすることにしました。園芸療法士と協力して、一生懸命作りました。いろいろな花を組み合わせて押し花を作り最後にラミネートしました。色の組み合わせや配置など、すべて鳥居様のオリジナルです。そして、心を込めて「ありがとう」と添え書きしました。娘さんと一緒に記念写真も撮りました。少し照れくさそうな鳥居様でした。



これからも、いわやのベランダを花や野菜でいっぱいにしていきましょうね。



(高橋 彩)



* 野ばら *

『数千本のシャクナゲを見に行こう!』

野ばらでは、窓から外を眺めるといつも季節の花が咲いている...そんな環境を目指し日々皆様と共に園芸に取り組んでいます。野ばらの窓から外を眺めれば、そこはすぐに満開のお花畑があります。そして、花が咲くと切り花にして卓上に飾ります。「ほお〜きれいなねえ。」「ほらほら見てごらん。」と花を囲み、すぐに楽しい楽しい茶話会が始まります。



そんな『お花大好き人間』の皆様にもっともっと笑顔になっていただきたいと、五月十日にシャクナゲ園に出かけました。シャクナゲ園は、安佐北区安佐町にあり山々に囲まれた緑の多い環境にあります。園内には約百五十品種五千五百本のシャクナゲがあり、西日本有数の規模です。天気は晴れ!すがすがしい空気をいっぱい吸い込み、木々の間を吹き抜ける風に当たりながらゆつくりと園内を散策しました。シャクナゲは『花木の女王』と言われるほど美しい花を咲かせます。赤・白・ピンク・紫...美しく咲き誇るシャクナゲに、目を見張りながら「わあ〜きれいな!」「あつちの色もいけれど私はうちの色も好きよ。」と楽しいおしゃべりが続きました。

次月はバラ公園への外出を企画しています。美しい空気・美しい景色をまた皆様で満喫しましょうね♪



(深川 智美)



春太鼓演奏会

四月二十六日



(野の花 森岡 繁幸)



いわや合同イベントで《和太鼓 桜》のみなさんによる春太鼓の演奏会を行いました。和太鼓六個と小太鼓二個での演奏は、繊細な音から地をどろろかせるほどの迫力で迫ってきました。最後には、「私も叩いてみたいよ」と、《和太鼓 桜》のメンバーと一緒に演奏しました。カいっぱいに太鼓を叩くと気持ちもすっきり！『凄かった』『楽しかった』演奏会でした。

素敵な作品をご紹介します！

作品介绍



まやるちよーく
蔵田 静子様



蔵田様は「広島にはこんな素敵な所があつてよかった。楽しい！」と毎回、生き生きとして作品作りに取り組まれています。むかし生け花の先生だったそうで花の絵を好まれ線一本にまで神経を集中し細かく表現されています。



しゅりあよーく
伊藤 ヨシコ様



ちぎり絵の作成は手が不自由で細かいところが難しいんですが、手の訓練にもなつてとても良いですね。続ける事が大事だと思ひ、ゆっくりと取組んでいます。家に持つて帰ると家族から「よお出来とるね。」と褒めてもらえます。やりがいもあり、元気に楽しくやっています。

若竹句会 五月作品抄 信廣高陽選 (平成二四年)

新年度 出会いどきどき 一年生

西 富枝

〔寸評〕下五の「一年生」が春の季語です。一年生入学は、希望と期待に胸をふくらませ、いささかの不安をおりませた気持ちで臨むものですね。「出会いどきどき」が言い得て妙。

卒業や 別れゆきても 友達だ

後藤 義高

〔寸評〕「卒業」が春の季語です。卒業式で学友との別れの悲しみが伴いますが、作者は悲しみを振り切つて、別れても友達との友情は永遠に続く、自分に言い聞かせている。気丈な心意気を一句に託した名句です。

桜かな ぱつと散るのは 風次第

河野 一枝

〔寸評〕五・七・五調を基調としていますが、上五にあたる導入部にいきなり焦点を合わせ、力強い切り出しを働かせていますね。この技法を倒置法といいます。爛漫と咲き盛った万朶の花の散りぎわの慌ただしさが、ひとしお愛惜されますが、これも風があつてのこと。作者は「風次第」と言い切っています。ベテランの見事な一句です。

げんげ田や 赤きじゅうたん 敷きつめて

松村キミエ

〔寸評〕紫雲英は蓮華に似ているので、この地方では「れんげ」ともいいます。秋の末、水田の水を干して種を蒔き緑肥にしますが、咲いている様子を遠くから見ると、紅色の絨毯を敷いたようで美しい。作者も対象を見つめるうちに、何かハツと感じたものをつかまえて句にしています。この意気、この意気。

杉の花 咲けば咲くほど 花けぶる

吉岡千恵子

〔寸評〕杉の花は三、四月ごろに開花します。風に乗って大量の花粉を飛散させます。杉は日本の特産品で建築材として植林されます。

〔選者 吟〕

永き日や 夕日を浴びて 走れ歩け

信廣 高陽

〔注〕「永き日」は春の季語です。俳諧の季題では、「日永」が春、「短夜」が夏、「夜長」が秋、「短日」が冬です。

おいしく元気になるレシピ 第5回

～食べること…それは私たちの命の源です～

ジメジメした梅雨の季節です。そして梅雨明けすると、今年も暑い夏がやってきます。食欲低下、むくみ、なんだか体調が悪い…。そんな症状はありませんか？体の中に熱がこもると動悸や不眠になりやすく、湿気は食欲不振の原因にもなります。

今月は、あすかでも提供している“梅雨を爽やかに過ごせる夏の薬膳”をご紹介します。

■発散作用のあるものを摂る

湿気を含んだ外気や悪いエネルギーを体の表面で留め、体内に入れないことが大切です。そのために汗をかかせ、体表から邪気を追い払います。…シソ・生姜・葱など

■芳香性のあるものを摂る

気のめぐりを良くし湿気を取り除く働き、胃腸の機能を促進させ、食欲を増す作用があります。…山椒・陳皮(みかんの皮)・シソ・ジャスミンなど

■脾の機能を高めるものを摂る

水分代謝をよくするためにも、消化吸収力を高め、胃腸の機能を整えるもの…とうもろこし、小豆、そら豆、南瓜、さつまい、スズキなど

■利尿作用のあるものを摂る

上手に組み合わせると、むくみの解消になります。…冬瓜・小豆・黒豆など

◇梅シソごはん◇

梅干…種をとり細かくつぶす
青シソ…洗って水にさらし千切り
胡麻…炊きたてのご飯に混ぜ合わせる



◇さつまいと黒豆のサラダ◇

さつまい…半分～1本 マヨネーズ…大さじ2
玉葱…1/2個 生クリーム…大さじ1
黒豆(甘煮)…100g オリーブ油…小さじ1
サニーレタス…2枚 塩コショウ



◇冬瓜のとろみスープ◇

冬瓜…1/8個 生姜…1/2片
塩…少々 卵黄…2個分
白葱…1/2本 ハム…2枚
《ス》水…800ml 塩…小さじ1
《ソ》コンソメ…2個 片栗粉…大さじ1
《プ》酒…大さじ3 水…大さじ2



あすかスタッフに迫る!

まやるちょーく
介護職員

たがわ じゅんこ



Q. まやるちょーくにお勤めして何年ですか?

A. 10年6ヶ月です。
平成19年に介護福祉士の資格を取りました。

Q. 仕事をしていて、うれしいことは?

A. 麻痺などがあり、「むずかしいかな?」と思われる作業も、利用者様ご自身が一生懸命挑戦される姿を見てると感動します。完成する前から「どこに飾ろうか。」と、一緒に考えているとうれしくて、わくわくします。

Q. 趣味はなんですか?

A. ビーチボールでパレーをするビーチボールパレーをしています。ガーデニングも好きで、どちらもいい気分転換になっています。

Q. 最近、感激したことは?

A. ご利用者様のご家族がガーデニングをされている庭にたくさんスマレが咲いていたので「かわいいですね。」と、声をかけると「お庭の草の雑草の中から見つけて植えているんですよ。」と教えて頂き自宅でも探してみると、あちらこちらにスマレが…。身近な存在に気づき、思わず感激しました。



☆スタッフの声☆

いつも元気で、親身になってみんなの相談に乗ってくれる、頼れる存在です。田川さんと話をすると、つつい本音がポロリと出ます。安心してなんでも話せる先輩です。

インタビューー：山下 亜抄子

～ 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

あすか病児保育室

082-830-5177

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 まやるちょーく
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 しゅりあちょーく

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

梅雨入りした広島ですが、今月は雨

も吹き飛ばすような、たくさん花

や園芸の記事をお届けしました。

つしゅりあやっどいの花壇にどんな花

や野菜ができるのか、今から楽しみ

ですね。個人的には美味しい野菜や

果物を期待しています♪みなさん頑

張って育ててくださいね。