



# ニュースレター あすか

2013  
9月号

通算 246号

2013年9月10日



8月1日はあすか療養センターの5回目の誕生日です。療養センターの事業所合同で盛大に5周年記念式典を行いました。

施設長である大北先生の挨拶に始まり、利用者様代表として、今年白寿を迎えられた河野一様様によるお祝いの鏡開きが行われました。「よいしょ!!」と、99年生き抜いた力強さで鏡を開いてください、会場から大きな拍手が巻き起こりました。

おかげさまで  
あすか療養センター  
5周年

それからノンアルコールビール・日本酒での乾杯! 「旨いのう!」「やっぱり夏はビールよのう!」と利用者様は久しぶりのお酒に大満足でした。そしてこの日のために懸命に練習した職員による余『女々しくて』が始まりました。ユーモアたっぷりのダンスに、会場は拍手と笑い声で包まれ、大興奮!! 「私も踊りたい!」と利用者様も一緒にステージに上がって元気に踊られ、会場は大いに盛り上がりました。楽し



い、楽しい、療養センターのお祝いでした。  
(村本雄飛)

“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




当法人は、  
ISO9001の認証施設です

【目次】	【ページ】
1. あすか療養センター5周年	1
2. リハビリ最前線 第3回	2
3. ちょこっと豆知識	3
4. 若竹句会 8月作品抄	
5. 事業所だより(まやる、しゅりあ)	4
事業所だより(みどりい)	5
6. 作品紹介(まやる)	
7. おもしろきかな我が人生 ～コシノ ヒロコ氏～(2回目)	6
8. ノルディックウオーク Now ☆その1	8

今月はリハビリ最前線第1回で紹介させていただいた、70歳の鈴木様(仮名)のその後をご紹介します。

経過

平成22年1月 脳梗塞にて右麻痺  
平成25年2月 右股関節骨折  
平行棒内で2m歩行



3か月後

変化①平成25年6月 4点杖で5m歩行に成功

移動の際、長距離は車椅子で移動しています。自信が持てる！とまではい  
かないものの、車への移乗にかかる時間が短くなり、「上手になったでしょ！」  
と表情がとても明るくなりました。

右股関節術部の痛みが軽減してきました！



変化②平成25年7月 さらに1か月後

プログラム内容の変更

- ① 関節可動域訓練・・・股関節可動域拡大
- ② 下肢筋力向上訓練・・・徒手的抵抗による個別訓練
- ③ 歩行訓練・・・4点杖使用でのラダートレーニング(転倒予防訓練)
- ④ 右下肢への荷重訓練



変化③平成25年7月 体力測定で大きな変化がありました!!

約1か月かけて体力測定(評価)

25年4月 7種目測定・・・1種目しか行えず

25年7月 7種目測定・・・7種目実施できた

すてっぷのフロア内移動⇒見守りにて10m歩行可能

そして今、

平成25年9月

自宅で煮込み料理に挑戦

⇒長時間台所に立ち、調理ができるようになった！

ご本人様の自信につながっている。

**鈴木様の目標…歩きたい！歩きたい！**

鈴木様は歩く事に対する強い思いがあります。そして、その先にはご主人のためにおいしいお料理を作りたい、家庭菜園をしたい、旅行に行きたいなど、たくさんの目標があります。目標はどんどん繋がり、広がっています。私たち職員は利用者様の思いを感じ、夢に繋がるリハビリを提供できるようチーム一丸となって頑張っています。

(山崎 章子)

リハビリ最前線

第3回

通所リハビリテーションすてっぷ

ちよひつと

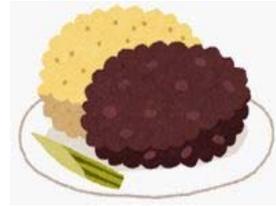


テーマ【秋分の日】

国民の祝日の一つで、「祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶ」ことを趣旨として1948年に制定されました。秋分の日を中心とした1週間を「秋彼岸」 秋分の日3日前を「彼岸の入り」 3日後を「彼岸の明け」と言います。 お彼岸には家族で墓参りに行ったり、祖先を供養する法会が行われたりするそうです。



知識



秋のお彼岸には、「小豆の赤が難を逃れ、災いを遠ざける」という言い伝えがあり、おはぎを食べる習慣があります。あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てておはぎと呼ぶそうです。

ちなみに春のお彼岸には、ぼたもちを食べるそうです。諸説ありますが、おはぎとぼたもちは基本的には同じもので、食べる時期が違うだけなのです。

今年の秋分の日は9月23日(月)です。家族で「先祖様に挨拶しに、お墓参りに行くのもいいですね。また、おはぎ作りにチャレンジしてみるのも、いつもとは一味違ったお彼岸になるのではないのでしょうか。

若竹句会 八月作品抄 信廣高陽 選 (平成二五年)

梅干や 眺めるだけで 足りにけり  
〔寸評〕原句の下五は「用済みだ」となっていました。酸っぱさは眺めただけで十分足りるということの方が解りやすいと思いますので「足りにけり」に修正しました。あ、酸っぱい！

うめ・さくら 大樹となりて 影涼し  
〔寸評〕庭の木が大きくなって、うっそうと茂った緑をとおして吹く風は、殊の外涼しく感じられる。「影涼し」が夏の季語です。

風の樹々 プールの中は 大騒ぎ  
〔寸評〕プールは晩夏の季語です。この句、風に吹かれて揺れる 樹々が、プールのさわぎに拍車をかけたようですね。原句の上五は「夏雲や」になっていましたが、季重ねになりますので修正しました。

夏の日 蝉の鳴き声 心地良い  
〔寸評〕(1)「夏」と「蝉」はいずれも夏の季語です。一句の中に季語は一つ。これを季重ねという。

- (2) 蝉の鳴き声を聞いて「心地よい」は当たり前前でこのことで季語に即(つ)きすぎであり、季語の説明にすぎないこととなります。
- (3) こういうときには、発想を変えて詠みなおすのがよいとされています。 蝉捕りの仰げば蝉の鳴き細る ではどうでしょうか。

茄子泥棒 まちがえられた 母の顔  
〔寸評〕「まちがえられた」でホッとしました。

炎昼や 人影もなく 静まりて  
〔寸評〕「炎昼」は炎天の昼間を圧縮した言葉で、これを使って感じの強い表現を成功させる興味ある季語です。この句、夏真昼の人影もなく静まり返った無気味な様子うまく詠っています。

豪邸の 庭に咲くなり 藤の花  
〔寸評〕山野に自生し、また観賞用として藤棚を作って栽培される蔓性の落葉灌木で、老木になると十数メートルの高さにをよじ登るものがある。

〔選者 吟〕  
ふんだんに もてなす風や 夏座敷  
信廣 高陽

# まやるちよーく誕生会

大野様



100歳

7月26日の誕生会は7名の方のお祝い  
をしました。「ご家族にもご参加いた  
だき、にぎやかで楽しい時間でした。今月  
は大野茂様が100歳のお誕生日を迎えら  
れました。大正2年7月28日生まれ  
の大野様は何事にも意欲满满です。そし  
て大野様がいらっしやるだけで周りに温か  
い空気があふれてきます。

誕生会では、理事長から100歳のお祝  
いを贈呈しました。そして誕生者の方々  
へのお祝いのメッセージを込めた「めでた  
い!」タイ釣りを行いました。幸せで長  
生きを祈りながらみなまでお祝いしまし  
た。  
(阿川 愛美)



# 夏の千羽鶴

しゅりあ  
ちよーく



68年目の平和の日に向けて、今  
年も折り鶴を平和公園に納めてき  
ました。今年は目標を千羽にせず  
「一羽への想い」を大切に、皆様にお  
声をかけさせていただきました。ご  
家族にも協力していただき、事がで  
き、気がつけば千二百羽の鶴が集  
まりました。ひ孫さんに折り方を  
教えたという笑顔や、何度も折り  
直した跡のある鶴を大切にお預かり  
し、7月24日(水)、7名の利用者  
様と共に平和公園に無事届けまし  
た。同行して下さった方々とは、道

中の高いビルやアストラムライン等の  
今の広島を見ながら、当時はバラッ  
クだらけだった中心地の街の様子  
や、学生時代の思い出話も聞かせ  
ていただきました。花も草も生え

ないと言われたこの広島が、「ごまで  
復興した時間の中には、皆さんのこ  
の街で暮らしたい」という想い、一羽  
の鶴には「孫、ひ孫が安心して暮ら  
せるように」という想いが込められて  
いると思います。今もなお、震災は  
もちろん、先日の大雨等の被害で大  
変な生活をされている方々もいらっ  
しやいます。人々の平和と幸せを願  
いながら今年もみなまで千羽鶴を折  
り、平和公園に持つていくことが出来  
たこと、とても嬉しかったです。



(服部 淳子)





8月9日ショートステイみどりいでは夏祭りを行いました。子ども頃の思い出していただくとうと、たご焼屋、かき氷屋、ヨーヨー釣りの屋台を出して回っていたいただきました。「夏祭りなんて久しぶりね」と皆様楽しんでおられました。童心にかえりヨーヨー釣りに夢中になられ、何回もチャレンジされてヨーヨーをたくさん釣られた方もおられました。外は強い日差しですとても暑かったです、フロア内は柔らかな笑顔が広がる夏祭りでした。  
（泉 富士生）

楽しい

夏祭り

ショート  
みどりい



素敵な作品をご紹介します！

## 作品介绍



まやるちよーく

まやるちよーくでは月曜日に行われている手芸の時間に『市松模様の宝箱』を作りました☆一つひとつがとても可愛い素敵な作品です！中に何を入れるか楽しみです♪



橋本清子様作品



櫻井千工子様作品





おもしろきかな我が人生



株式会社ヒロコシノ 提供

ファッションデザイナー コシノ ヒロコ 氏



『人生をデザインする』

平成25年7月5日(金) 会場：リーガロイヤルホテル広島  
JOIN広島の恒例行事「心とディナーのタベ」ゲストスピーカーはコシノヒロコ氏でした。  
今月は先月に引き続き、講演の模様をお届けします。

(・・・先月号からの続き)

そんなおかあちゃんは、74歳でブランドをスタートしました。オートクチュールから、我々のものを見てプレタポルテを始めました。私達はそれが大変だということを知っているので大反対しましたが、「ライセンスやるわ(自分のブランドを立ち上げること)」と聞き入れません。結局、着物屋さんの生地を年齢層の高い方向けの服にして作ることにしました。これだと我々と競合しません。結局私たちも最終的に賛成しました。

おかあちゃんは京都のホテルでデビューしました。おかあちゃんは「私のデザイン、ひろこちゃん、じゅんこちゃん、みちこちゃん。あんたらを産んだのが私のオリジナル」って言っていました。私、おかあちゃんがデザインした服に感心しました。3姉妹のいいところだけを確実にとらえている。デザイナーの本当にみてもらいたい「いい」というところを的確に見定めアレンジし、製作している。商人、ビジネスウーマンです。

私が今日あるのは、おかあちゃんの遺伝子をついでいるからやと思います。全国に展開しながらブランドで成功するには美意識、ビジネスセンス、そしてマーケットとしての能力が求められ

ます。美意識はおじいちゃん譲りやと思います。テレビではちよつとぐうたらのように描かれていましたが、若い頃は男前で、おばあちゃんはものすごくお金持ちの娘(堺の庄屋)でした。おじいちゃんは歌舞伎と文楽やお茶屋に行つて、道楽遊びがすごい。おばあちゃんの実家の呉服屋に出入りしていたのが2人の出会いでした、2人は駆け落ちして岸和田に落ち着きました。おばあちゃんはいざとなると度胸がある。それがおかあちゃんにも遺伝したんだと思います。

おじいちゃんは私に小さい頃から日本の文化を触れさせてくれました。私は観劇した舞台の様子を道路に描いたりしていました。それを、通行人が上手いとほめてくれました。おじいちゃんもほめてくれました。大人がその子のいいものをみつけ、サポートし、ほめて育てる、子どもはそれを大好きになる。大人が子どもを育ててくれた時代でした。

才能が開花するには、努力が必要と思つています。この世の中で一流になるためには一流の苦勞を、努力をしなければいけない。ただ好きなかだけではだめです。妹達からはライバル意識をもらいました。負けられないという気持ちがあります。今でも気が抜け

ません。この気持ちで自分の仕事を押し上げてきました。先に順子がパリコレに行き、装苑賞も取りました。在学中、私は順ちゃんに仕事を手伝わせていましたが、彼女は私の卒業の時に装苑賞を取りました。妹から装苑賞を取ったという連絡をもらったときに、妹は「姉ちゃんに勝った」と思つたそうです。私は「負けた」と思いました。私は2番でしたから。でも負けたら負けたで私はそれ以上の賞をとろうと思えました。そしてプロの取る毎日ファッション大賞をとりました。

最近、ある番組で私たち3人はお互いに初めて心情を明かしました。順子、美智子に感謝しています。装苑賞での悔しさが今の私を作っているのだと思つています。私のビジネスでの成功はあんたらのお蔭だとみんなの前で言いました。その瞬間、順子はシユンとなり黙りました。そのあとで、「お姉ちゃん、今までお互いに肩ひじはつてきたけど、今は素直な気持ちになつて本当の気持ちを話せた」と言つて私の手を握りました。私76歳、順子74歳・・・初めてのことでした。私たちはそれほど張りつめて仕事をやつてきました。

「明日が。また穏やかで、平安であればいい」という人生もあると思いま

すが、私は人生を考えた時、妹達との葛藤を通して一流の人生を送れてきたと思うし、これからもそうありたいと思つていきます。

私と同年代のデザイナーの多くはリタイヤされました。でも、「人生これからやで。80歳にならんと人生わからんで。本当に今日が一番若いんや」と私は考えています。人間を輝かせるモノの考え方、ポリシーを持つ、一杯の努力をする。そういう思いで今日まで仕事をしてきました。着るものだって、「どうでもええやん」って思いたくないんです。私はええ加減にものをするのつて大っ嫌いなんです。よく歩めるためには、それだけの努力が必要です。死ぬ時に、初めてよかつたと思うかもしれないけれど。

さて、私達の仕事は、今を確実にとらえ、常に憧れを感じていただけるような新しさを提供し続ける服を創ることだと思ひます。私の昔のデザインと、今のデザインは違ひます。以前は「どうすれば目立つか」を考えていました。今はカツコよさの内容が変わつてきました。人々と美しく、楽しくみせるものを作りたいです。人は年をとるほど本当のおしゃれができます。「生のままで美しい、すっぴんでも飾り立て

なくても美しい」そんな服を作りたいのです。でも、人は年を重ねると太つたり、しわもできたり、体型もどんどんと変わつてきます。それをカバーするのは心、精神です。モデルは何を着てもきれいです。でも、ふつうの人にとつての洋服は、自分を生かせられるもの、誇りが持てる、着ることによつてエネルギーを感じる、誰かが声をかけてくれる・・・こんな洋服です。

今日500人の方が私の話を聴きたいといつて集まつてくださいました。皆さん「どんな服着て行こうかな」と考えたはずです。人前に出る時、客観的に見られることを意識します。自分らしいおしゃれすることはとても重要です。私もそうでなければ、きれいな服は創れないと思つています。努力を積み重ねることは、全てに通じます。「自分にはこれが」というものを持つて努力していくと、徹底的にプロに近づくことができます。例えば、邦楽には「間」があります。鶯娘さぐりむすめでは、狂うように死んでいく場面があり、儂げなところを華やかにみせます。日本の文化はとても勉強になります。色気、粋は一朝一夕では身に付きません。人生の体験と理解する力がないと、引き出すことはできません。

私は、人々が感動に値するものを創るには、全てにおいて触発されるような人生を送らないと創ることができないと考えています。私の家は30数年前の安藤忠雄設計です。彼の学会賞の後の最初の家です。六甲は、冬は寒く夏は暑いのですが、安藤さんの建築も寒く暑い。そこで10年間暮らしました。あの家との葛藤…あの空間の中で生活したからこそ、私らしい価値観ができたと考えています。服についても同様です。いい加減な生活をしていると、いい加減なものになる。リスクを張つて、感動する、誇りをもたないとどんな仕事もできないと思ひます。安藤さんに建ててもらつた家は今は美術館にしてたくさんの方の共有場所になつています。家の中、生活の中に四季が息づいています。食、インテリア、全てが一体となつています。

さて、私はこれから世に出ていない新人として絵を発表します。70歳を超えて絵を描き始めました。70歳といえばおかあちゃんと同じ年齢です。自分が好きだった絵でデビューしなさいといわれているような気がしています。私の絵画のテーマは、「18歳の眼差し」です。人に見てもらつたためではなく、自分が今やりたいことをやるという気持ちです。漢字の『小篠弘子』として

デビューしました。ファッションデザイナーという目で絵は見てほしくない。スタートは白紙から。純粹な目で見てほしい。おかあちゃんの「これからやでー」という考えでやつていきたいと思ひます。新たなスタートです。若い頃よりこれから楽しいことが待つていると思つています。年をとるのは怖くない。ただ、そのためには自分磨きが必要。努力がなければ逃げるしかない。最大限に努力することが重要だと思つていきます。

「人生これからやで」と思つと、いつも新鮮な気持ちで生きていけます。内から満ち溢れてくる美しさが生まれます。そして飾ることもなござりにしてはいけません。多くの人が満足して着てくれる服を作つている私はとても幸せです。共鳴してもらえらる服をこれからもずっと作り続けていきたいです。今日はお招き有難うございました。



# 「ノルデイックウォーク」



その1

〜風が気持ちいい 青い稲も揺れてるねえ〜

今年のニューズレター2月号に、デイサービスセンター「しゅりあちよーく」で始めた全身の筋肉を使う有酸素運動であるノルデイックウォークについての記事を掲載しました。そして昨年11月頃からはあすか療養センターでも始めました。これから10回にわたり、ノルデイックウォークの現在をレポートします。楽しみにしてください。



健康運動実践指導者  
高栢 美恵

あすか療養センターでは週1回3〜10人のグループでバイタルチェックを受け準備体操後、施設

近隣の田んぼ、畑、坂道または森林セラピーの公園を廻るコースを設定し実施しています。

その結果、期待以上の思いがけない効果が得られましたのでご報告致します。



準備体操をして、出発です!!



## ノルデイックウォークの効果発見

- 1、ノルデイックウォークの本来の目的である総合運動エネルギー消費効果(代謝機能の向上)、自力歩行の支援効果という以外に、身近な自然に触れる開放感に浸った結果から心地よい疲労感で良眠、穏やかな生活リズムの回復。
- 2、閉鎖的な心を開き他者との交流が可能となり、被害妄想や強かつた帰宅願望が和らぐできた。
- 3、閉じこもりがちで意気消沈していた心が、非日常的な戸外に出て、新たな感動を呼び覚まし、昔日取り組んだ趣味と結びついて、自信を取り戻して非常に前向きな姿勢へと激変した。

これらの新しい発見は、当施設でのノルデイックウォークの導入効果は意外にも高齢者の方々の『心が動けば、体も動く』という当施設が目標とするリハビリテーションに一步近づいたような気がしました。

とはいいながら、この取り組みは、まだスタート地点に過ぎません。今後は個別の利用者様を追跡調査し、トレーニングなどと結び付けていくなど、当施設のよりよい充実したサービスへ結び付けていきたいものと考えています。



## ～ 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。



## 医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20-1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ばる

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 すてっぷ

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

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

ショートステイ いわや

デイサービスセンター 野の花

## 【編集者のつぶやき】

祝☆東京オリンピック・パラリンピック開催決定!!ブエノスアイレスで開かれたIOC総会でしたが、どうやら東京の勝因は最終プレゼンにあり、IOC委員の心をグッと掴んだようです♪人々の心に響く、感動的なプレゼンだったようです。2020年まであと7年...どんなオリンピックになるか楽しみです☆