



ニュースレター あすか

2014
7月号

通算 256号

2014年7月10日

第14回あすか研修会のご報告

平成26年6月29日(日)
西区民文化センター

テーマ「幸せを具体的に実現する」
～目標指向型ケアを根拠をもって実践する

今年の研修会は122名の職員が参加し、行いました。この研修会はあすかの職員が職種を超えて一堂に会し、それぞれの事業所の実践発表する場となっています。

今年のテーマ「幸せを具体的に実現する」～目標指向型ケアを根拠をもって実践する～でした。事業所では「利用者への幸せの形」(イコール) 目標を考えるところからはじめました。そのため現在の状況だけでなく、その方の生きてこられた歴史とその時代背景を知り、何を大切に生きてこられ、今一番大切に思っておられることは何だろうかとかみ込んで考えました。次にそのように決めた「幸せ」の実現のための設計図を描きました。

幸せ実現の設計図を描くには、豊かな想像力、温かい共感の力、自分自身の人生体験などが求められます。みんなで意見を出しながら、「幸せ実現」の体験を報告しました。午前中は、17の演題から選考された5つの演題がスタ

ジオで報告されました。午後からは大会議室で12事業所がポスター発表しました。ポスターを取り囲んでの発表は発表者とギャラリーの距離が近く、ポスター発表ならではの活発な質問のやり取りがなされました。

その後は2つの分科会「『幸せ』の実現のための共通言語」と「子どもの20年後を見据えて今、私たちにできること」に分かれての研修を行いました。毎年すべての事業所が自分たちの取り組んできたことを振り返り、発表の準備をします。まとめるという作業をすることで自分たちの行ってきたことが整理でき、またそれを分析することで根拠が明確になり、今後の実践につながります。それから、他人の実践発表を聞くことでも多くの気づきを得たことと思います。今年のアすか研修会も職員みんなの進化の場でありました。

(教育委員長 三原千春)



午後：会議室でのポスター発表



午前：スタジオでの報告

“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. あすか研修会のご報告	1
2. 事業所だより(しゅりあ)	2
事業所だより(つどい)	3
3. 若竹句会 6月作品抄	
4. 事業所だより(みどりい、まやる)	4
事業所だより(いわや)	5
5. 作品紹介(まやる)	
6. わたしの好きなもの 第7回	6
7. 栄養だより	7
8. ケアマネQ&A 第1回	8

しゅりあ大運動会

しゅりあちょーく

6月18日(水)

「どっこいしょー、どっこいしょー!! ソーラン、ソーラン」4月に仲間入りした若い2人のソーラン節で今年も運動会が始まりました。準備体操がてら皆さんにも踊っていただけたらと思いましたが、はつぴにハチマキ姿のお孫さん、曾孫さんの年頃の2人を、皆さん目を細めて手拍子で応援してくださいました。

今年も紅白ではなく4チームに分かれての勝負。缶転がしゲームではチームから1人ずつ中央のコースに出していただき、4人で「よいい、スタート」とチームカラーの缶を転がします。コースからはみ出さないよう丁寧に、なおかつ勢いをつけて転がすのはなかなか至難の業。缶の行方を見ながら「いけいけ!!」「あー」「ありやりや」と声が上がります。

当日突然お願いした各チームのキャプテン対決の頃にはすっかりチームも出来上がり「がんばって!!」と応援の声も大きくなっていました。

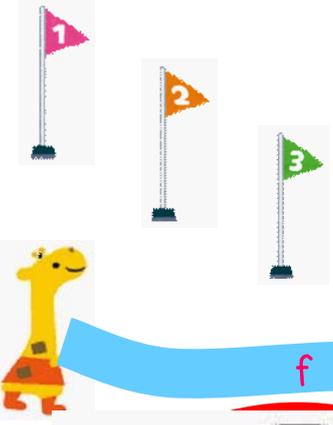
新聞を丸め、敵陣地へ投げ入れる玉入れや、職員が顔を真っ赤にしてふくらました風船に書かれた文字を当てるゲーム、職員恒例の尻相撲対決などなど2時間という短い運動会でしたが、バタバタワイワイとあつという間に時間が過ぎて行きました。

「(こ)最近の運動会であまり見なくなつたね」と以前利用者様と話

題になった。パン食い競争。意外にやったこと見たことあると言われる方が多かったのを思い出し、ぜひ再現したい☆と新人2人にチャレンジしてもらいました。もちろん2人とも初体験!! 大きなあんパンとクリームパンをめがけて、よいいドン!! 棒を持つ職員が意地悪に上げたり下げたり揺らしたり:悪戦苦闘の2人を「がんばれー」と応援する皆さんをふとみると、口を開けて顔を右に左に動かしたり、身体を左右に傾けたり:進行の職員に「皆さんは口開けんていいですよー」と指摘されると、場内は大爆笑!! つけられるんですよー、わかるわかる。

最後に優勝チームにトロフィーが授与され、今年の運動会も大盛り上がりで無事終わりました。

余談ですが、盛り上げ隊長のわたくし、興奮しすぎて終盤は声ガラガラ。ヨロヨロ帰宅のボタンキュー(笑)楽しかったです!! みなさんお疲れさまでした◎ (服部 淳子)



finish



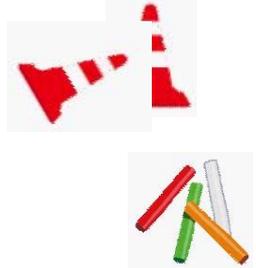
元気よく
ソーラン! ソーラン!



大きなお口であ〜ん!
意地悪しないでー!!



いけいけー!!
ありや、まっすぐいかんねえ



今年のジャガイモ掘り つどいの家 6月21日(土)

3月末にジャガイモの種芋を植えてから約3カ月後の6月21日、じゃがいも掘りをしました。大きいものやら、栄養失調で小さいものやら、いろいろです。「どうしたんね!こりゃーいよいよついとらんじゃないね」と、みなさんちょっと落胆していらっしやいましたが…

「野菜作りは難しいですね」とスタッフがこぼすと、「今度はうちの畑へ来て下さい」と西岡さん、長年畑をされてきた金屋さんから、さつまいもを植えたので、皆

葉をいただきました (渡上 静)



さて、こっちはどう?



あー、こりゃこまいねえ



あ、こんな年もあるよね

右竹句会 六月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

雀の子 雨が降るのに どこ行くの 松村キミエ
 (寸評) 巢立ち後は、二羽の親鳥の後について行動し、もう巢には戻らない。数日の間は巢にいたときと同様、口移しで餌をもらっているが、次第に独り餌になり、一週間から十日で親と別れる。参考までに雀の子に題。
 砂浴びることも覚えて雀の子
 補陀洛寺(ふだらくじ)雨に子雀草がくれ

夕立や 走り行くのは 縁側へ 河野 一枝
 (寸評) 夏の午後から夕方にかけて、にわか降り出す土砂降り雨。雷を伴うことが多く、短時間で晴れ上がり、一陣の涼風をもたらす。

融食べに 連れて行きます 可部の店 石原 守恒
 (寸評) 六月一日が例年鮎の解禁日で、日本大歳時記にも安芸の太田川は良質の鮎産地として名高い旨の記事を載せています。固有名詞(この場合「可部の店」をいいます)にからんで独特の詩感を感じられないような句は、その固有名詞を除いて「前書き」で補い、貴重な十七音を詩に高めるよう心掛けるべきでしょう。ご参考までに近作を一句。「駅前の気安さ今も鮎背越し 高陽」

桜の そよぎまぶしき 誕生日 西 とし子
 (寸評) 桜の花が散り終わると、みずみずしい若葉の緑が濃くなってその美しさを見せる。また「葉桜のひと木林しや堂の前 太祇作」の、葉桜のそよぎのなんとまたまぶしいことよ、といった作者の心理が伺え、原句の「新芽が光る」は「そよぎまぶしき」に変えたほうが穏当ではないでしょうか。そよぐは、戦(そよ)ぐ。草木などが風に吹かれ、静かな音を立てながら揺れ動くことです。

子どもの日 メイン通りを みこしかな 後藤 義高
 (寸評) ひろしまフラワーフェスティバルの「こどもの日」。メインのパレードは平和大通り。約一、二キロを華やかに行進します。中でも子どもみこしは、子どもが主役。すかさず一句を…

窓あけて 新緑の香に 胸はずむ 仲田 常恵
 (寸評) 新緑は初夏の季語で、初夏の目覚めるような若葉の緑をいいます。やや時過ぎてとどふりと夏に入ると深緑。よく用いられる方緑は、新も深も含めて満目(ことごとく)みどりの意。「胸はずむ」の下五は新緑のさわやかな景を連想させる明るい初夏の光のもと、夏来る想いを誘う佳句です。

波立てて プールに群れる 子の流れ 鹿島 民子
 (寸評) プールが夏の季語。原句は中七が「プール群泳(ぐんえい)」とありましたが、「プールに群れる」としました。下五の「子の流れ」は、賑やかな状況をよく表しています。

(選者 吟)
まみどりの 毛虫美し 焼きつくす 信廣 高陽

神楽公演

ショートみどりい
6月22日(日)

毎年恒例の『綾西神楽団』による、神楽公演『土蜘蛛』が行われました。

当日の朝から「今日は神楽があるね、楽しみじゃね」と、みなさんとても楽しみにされていました。公演が始まると、華麗な舞に見とれたり、良く響く太鼓や笛の音にくぎづけになられたりと、公演中のみなさんの表情はとも晴れやかでした。何より、演目を間近で見ても瞳を輝かせておられたのがとても印象的でした。「始めから終わりまで綺麗な衣装で、力強く舞う姿に感動して目が離せなかつたよ！」などの声をたくさんいただきました。

公演終了後は衣装を着ての記念撮影や、利用者様が神楽について団員の方々に質問したりなどの交流が行われ、心温まるとても素敵な時間を過ごすことができました。

綾西神楽団の皆様、本当にありがとうございました。
(藤野 舞)



【あらすじ】

大和は葛城山に古くから住んでいたという土蜘蛛の精魂が、朝廷に従わず世を乱して抵抗を続けていた。しかし、時の朝廷の武士である源頼光が重い病になつたと聞き、頼光の侍女・胡蝶にと化身する。頼光が胡蝶に典薬の守から薬をもらい受けるように申し付けたのを幸いに、その薬を毒薬にすり替え、頼光を殺めようとするが、頼光の枕元にあつた源家の宝刀『膝丸』の威徳によって土蜘蛛の精魂は手傷を追い、葛城山へと逃げ帰る。頼光はその太刀を『蜘蛛丸』と改めて四天王に授け、葛城山の土蜘蛛征伐を命じる。

四天王は土蜘蛛の流血のあとを追って、ついに葛城山にたどり着き、激闘の末、めでたく土蜘蛛を退治する。という物語。

新緑の歌声

6月16日(月)

まやるちよーく



爽やかな歌声が響きます♪

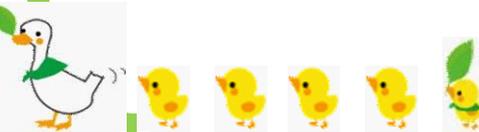


職員も飛び入り参加!!

コーラスグループ『ドルチェ』の皆様によるコンサートがありました。『憧れのハワイ航路』『エーデルワイス』『人生いろいろ』など、16曲歌っていただきました。中でも『恋のバカンス』は男性職員も急遽加わりミュージカルのような演出で、利用者のみなさんは、「涙が出たよ」と大笑いされていました。ドルチェの皆様、素敵な歌声をありがとうございました。
(藤澤)



さあ、みんなで歌いましょう♪



父の日 焼きそば大会

ショートいわや

6月16日（月）

「遅れで父の日のイベント焼きそば大会」を行いました。当日は快晴に恵まれ、皆様も大喜び！お父さんへの感謝を込めて、女性様が焼きそばを振りました。

「はノンアルコールビール!!」「美味いのう!」と、さんたちの飲みっぷりのらしいこと！その間、お母さんたちはせつせと焼きそば作り。「誰か卵割って〜!」「早くソースを混ぜんさい!」と、大きな声が飛び交います。

そしていよいよ焼きそばの完成。お父さんたちは待ってましたと、愛情のこもった焼きそばを食べられ大満足。とっても楽しい父の日となりました。
(村本 雄飛)



素敵な作品をご紹介します!

作品紹介 まやるちょーく

ちぎり絵作品紹介「みんな違ってみんないい」

同じ図案でも、台紙や色を変えご自分の感性で世界に一つだけの素敵な作品に仕上げられています。



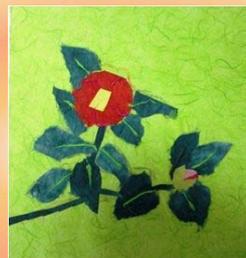
杉原孝子さん



釜本フサコさん



村山富貴子さん



櫻井チエ子さん



渡邊マサエさん

【ふきのとう】

【椿】



藤田幸江さん



小蔦ツヤコさん



福広ツヤ子さん



繁本美佐子さん



森春恵さん

【金魚】

【芍薬】

※6月号の作品は野ばらのみなさんの作品でした。

わたしの好きなもの 第七回



野ばら
しげもと よしえ
重本 芳江さん
【歌と踊り】

わたしは歌と踊りが大好きなの。昔、婦人会の役員をしていた頃、公民館で踊りを習っていたのよ。中でも『古城』の曲に合わせて踊るのが大好きだったの。おさらい会や発表会があった、色んな所に行つて踊つたものよ。その頃使つていた扇子は、今でも大切にしているのよ。歌も大好きなんだけど、私は歌うのはダメなの!!友だちは上手なんだけどね。ウフフツツ(苦笑) やっぱり民謡はいいわ♪



民謡の発表会☆堂々とされています

今月で第7回目を迎えました。今回はお2人の元気のミナモトをご紹介します。

重本さんは、今年94歳になられるとてもチャームングな方です。野ばらでは、壁画作りの準備や、昼食の配膳等を手伝つていただいています。これからも野ばらと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいでしょう。

(小田 香代子)

松尾さんは、ご自宅にある昔ながらの『懐かしい道具』を大切にされ、玄関先に飾っておられます。道行く人が「懐かしいく!!」と足を止めて見られることも多いようです。今は使っていないけど、見るだけで『古き良き時代』に帰つた思いになられる方もいらつしやいます。立ち寄られた方に笑顔で話しかけられる、気さくな松尾さんです。懐かしい道具を見る時の松尾さんの目は、少年のようにキラキラしています。日本の伝統や道具を、これからも大切に『若い世代』に受け継いでもらいたいと思います。これからも、物だけでなく「義理と人情、そして笑顔の大切さ!!」(松尾さんのモットー)の気持ちで、元氣いっぱい過ごしてください。



まやるちよ一く
まつお てつなり
松尾 徹也さん
【懐かしい道具】



玄関先はこんな様子◎



蒸し器



石うす



七輪

松尾さんは歌が大好きです。特に北島三郎さんがお好きで、歌はもちろん歌詞の内容に共感されることも多いようです。大きな声と少年の様な気持ちをお持ちの松尾さん。これからも健康で楽しい時間がまやるちよ一くで過ごせるように、職員みくんなで応援します!!

(丸澤 立子)



栄養だより

2014年7月
vol.23



～ 熱中症予防と夏バテしないための食事 ～

今年の夏はエルニーニョ現象が発生する可能性が予測されており、梅雨も明けのが遅くなる見込みです。いつもの夏より体調を整えていただくことが必要かもしれません。猛暑となった場合は特に、熱中症に注意しましょう。

今回は、熱中症を予防するポイントと夏バテしない食べ方についてお話しします。

※エルニーニョ現象とは、太平洋の赤道直下付近の海域で、海水温が上昇することにより海流や海風に変動が起こり、周辺の気候に影響を及ぼす現象。今年の夏は、平均気温が北日本(北海道・東北)で低く、西日本(近畿・中四国・九州)と沖縄・奄美は高くなると言われていました。

1. 熱中症予防のポイント

熱中症とは、高温環境の中で体温調節が追い付かなくなり体内に熱がこもり、血液などの循環器系や筋肉、脳神経や腎臓などに障害が起こることを言います。室内や夜間でも起こり、最悪の場合死に至る事があります。

予防のためには、のどの渇きがなくても決まった時間に水分を取り、汗をかくと失われて不足しがちになるミネラル(マグネシウム・カリウム)を補給する事。バランスの良い食事で重要な栄養素をしっかりとることも大切です。

- ①水分 食事以外に、**一日最低1300ml必要です**。6時、朝食の時、10時、昼食の時…など**時間を決めて**、各100ml以上飲むようにします。のどが渇いておらず飲みたくない、という場合も一口だけは口にするようにしましょう。
- ②マグネシウム **穀類**(精白していない玄米やライ麦パン)、**種実**、**大豆**、**海藻**などさまざまな食品に含まれています。また**魚介**に多いため、魚介を主菜にする献立がおすすめです。
- ③カリウム 色々な食品に含まれています。特に、**果物**(ドライフルーツ) **や野菜**、**芋**、**大豆**(特に納豆)、**海藻**(のりやひじき)などに多く含まれます。野菜や果物を毎日しっかり食べていれば、不足の心配はありません。

2. 夏バテ防止の食べ方



暑くなると、ビタミンB群・C、ミネラル(ナトリウム・カリウム・カルシウム)等、身体に必要なものが汗や尿から失われてしまい、疲労感が生じる原因となります。中でもビタミンB1が不足すると、糖質を摂取してもエネルギーに変えることができず、乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなり、夏バテになりやすくなってしまいます。のど越しの良い麺類や清涼飲料水などを摂り過ぎて副食が不足すると、さらにビタミンB1不足となってしまいますから注意しましょう。

食材選びのポイント



- ①**主食**・・・ビタミンB1・Eが豊富な玄米ごはん、胚芽精米ごはん、全粒粉のパン、そばなど
- ②**主菜**・・・魚介類や肉、大豆製品などの良質の蛋白源をたっぷり。カツオやうなぎ、豚肉はビタミンBが豊富!
- ③**副菜**・・・トマトやししとうがらし、枝豆などの夏野菜、ニンニクやニラの他、やまのいも、オクラなど
- ④**その他**・・・ビタミンCが豊富なレモンやキウイフルーツ。食欲を促進する酢や唐辛子、スパイスなど
魚や肉とビタミンやミネラルが豊富な夏野菜を組み合わせ、酢やスパイスで食欲をアップしましょう!

おすすめ簡単レシピ ～ピーマン とじゃこの炊き合わせ～

材料

ピーマン 60g(約2個)
ちくわ 40g(小1本) / じゃこ 大さじ2
サラダ油 少々 / 酒 小さじ2 / しょうゆ 小さじ1 / 2 / 60cc



夏バテ解消には
ビタミンB1
を中心とした、
十分な栄養の
補給が重要です

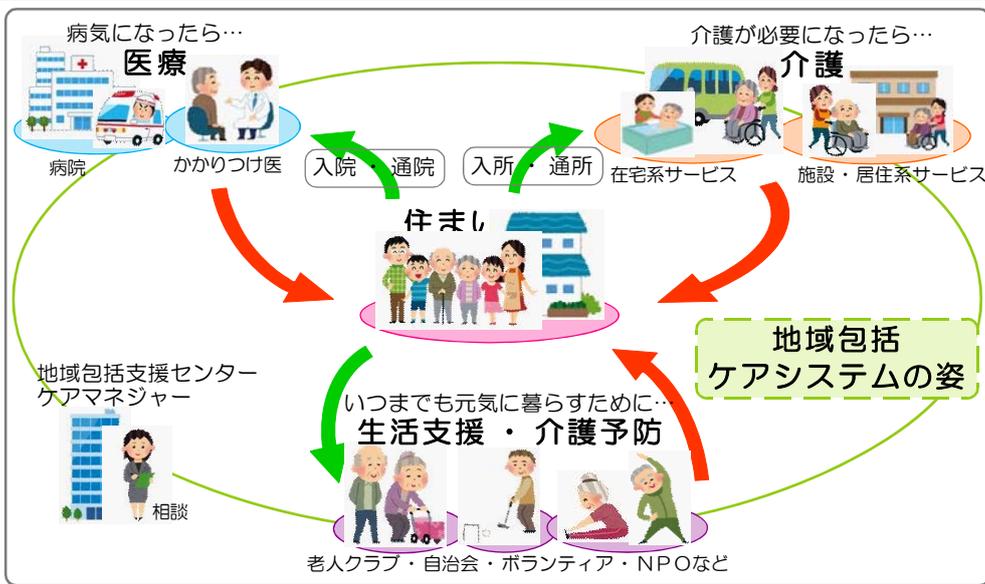
体力が奪われがちな夏場は、すべての栄養素を十分に補給することが大事ですが、特にカルシウムは汗から出てしまいやすいので注意しましょう。普段から摂取量の少ない栄養素で、夏場はさらに消化吸収能力の低下で不足しがちです。カルシウムが不足すると筋肉がけいれんしたりしますので、気を付けて摂取しましょう。



作り方

- ①ピーマンとちくわは細切りにし、サラダ油で炒める。
- ②じゃこを入れ、しょうゆ、酒、水を加えてさらに炒める。
※酒を入れることで、じゃこがやわらかくなります。また、じゃこちくわから味が出るので、味付けの塩分も控えられます。

※食事指導を受けていらっしゃる方は、主治医の先生とご相談してくださいませうお願いいたします。



第1回

「地域包括ケアシステム」ってなに?

「地域包括ケアシステム」とは介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるように「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」の5つのサービスを受けられる支援体制のことです。

今月から新しいコーナーのスタートです。介護に関するみなさまの疑問を、あすかのケアマネジャーがわかりやすくお答えします。

■地域包括ケアシステムの「地域」とは、おおむね30分以内に必要なサービスが受けられる「日常生活圏域」を指しています。それぞれの地域で高齢者の人口、全体の人口、医療機関の数や種類、介護サービスの数、地域住民の活動等、一つとして同じ地域はありません。だからこそ、その地域の実情にあったしくみをその地域で作りに上げることが求められています。

■2025年には団塊の世代全員が75歳を超え、75歳以上高齢者の全人口に占める割合は18.1%、2179万人、2055年には26.1%、2401万人と予想されています。(2012年8月は11.8%、1511万人) すなわち、高齢者が増えるということは医療、介護の必要な人が増え、今のままでは必要な入院治療や施設ケアを十分に受けられなくなる可能性があります。

■そこで、これからの超高齢社会に対応していくためには、在宅において介護が必要になったら「介護」、病気になったら「医療」を受け、必要に応じて入院し、治療が終わればまた退院し在宅生活を続けたい。暮らしの中には医療や介護サービスだけでは支えきれない問題もあります。民間企業や住民ボランティア等によるゴミ出し、サロン、配食等のきめ細かい多様な生活支援サービスが受けられるようにします。

■そして何より、高齢者自身が医療や介護を受けなくても生活ができるように、介護予防に取り組むことを求められています。要するに在宅で暮らしたいという希望を地域で叶えていくシステム、それが地域包括ケアシステムと言われるものです。
(支援事業所 所長 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。



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

082-1830-5177

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 ぱる みどりい

緑井3丁目10-28

児童デイサービス ぱる びしゃもん

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】
先月、叙々苑に連れてってもらいました。知ってますか？福屋にある、焼き肉のお店。中国地方で1店舗しかないんですって。久しぶりの焼き肉だったので、嬉しくて笑。みんなとワイワイ楽しく美味しくいただきました。今度はどこに連れてってもらおうか...夏なのでまずはビアガーデンの計画を練っています☆