ASUKA

ニューズレター あすか

2007 7月号

通算172号

2007年7月1日

野ばらで お料理をして 脳の活性化

地域密着型サービスの小規模デイサービス「野ばら」がスタートして2ヶ月が経ちました。しゅりあちょーく地階の広々としたスペースで小規模ならではの活動を行っています。

脳の活性化メニューのひとつとして「調理を習慣化」する取り組みを行っています。みんなで一緒に昼食のご飯を炊き、味噌汁を作っています。そして、おやつはほとんど毎日手作りしています。どら焼き・おはぎ・ぜんざい・わらびもち・クッキー・寒天ゼリー・たこ焼きの鉄板で人参ホットケーキ・みんなで育てたイチゴを摘みイチゴジャムに・・・などなど出来上がったら、熱い緑茶でいただきます。

「抹茶を入れると美味しいのよ。」「人参をすりおろししホットケーキに混ぜてみる？」と利用者同士で話し合い、レシピからひと工夫加えたおやつが出来上がります。「砂糖を控えめに入れたの。どう・・・？」と・・・。「サッパリしていてとっても美味しいね。」「みんなで作って食べたら、話も弾むね！」と会話に花が咲きます。

もちろん失敗も・・・。一言「硬い・・・。」と食べながら「あの時の混ぜが足りなかった。」など反省会が始まります。至福の時間です。

最近、東北大学未来科学技術共同研究センターの川島隆太教授が「調理習慣と脳の活性化についての実証実験」を行い、調理における生活介入によって脳機能が向上することを実証しています。視覚、嗅覚、味覚、触覚・・・調理をすることで五感が活性化します。

これからもご利用者様の声を聞きながら、季節感を取り入れたおいしいお料理やおやつ作りに挑戦していきたいと思います。

しづかさや
湖水の底の
雲の峰

▶書道参加のご利用者様作カレンダー

【目次】 【ページ】

1. 野ばら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
2. ホームページの紹介
3. おもしろきかな我が人生
　～石井　鶴子さん～・・・・・・・・・・・・・・3
4. あすか事業所だより・・・・・・・・・・・・・・・・・4
5. あすか事業所だより・・・・・・・・・・・・・・・・・5
6. 尾崎塾　尾崎公子さんの健康法・・・・・・6
7. あすか7月のロードショー
8. 理美容出張サービスのご案内
9. 若竹句会　5月作品抄 ・・・・・・・・・・・・・7
10. あすか交流会のお知らせ・・・・・・・・・・・・8
11. 経過報告

野ばらでおやつを作った後はみんなで緑茶と一緒にいただきます。美味しくいただきながらおしゃべりもはずみます！

計算ドリルも
やっています

ホームページの紹介

あすかのホームページをご紹介しています。
第３回目は書道です！

インストラクターの紹介

★釈迦郡　三千子先生　★

私はもともと字が下手だったので、小学６年生の頃書道を習い始めました。それが書道との出会いでした。学生時代、社会人になってからも書道を続け、さらに深く勉強をするために、昭和47年書道教室を開きました。結婚・出産・育児をしながら書道を続けてきました。現在は、日本書芸院で無鑑査、書道笹波会では常任理事を務めています。

平成７年から、まやるちょーく・しゅりあちょーくでインストラクターをしています。

釈迦郡　三千子先生

書道教室のエピソード

★雅印（がいん）★

ご利用者様の１人が「赤いのを押すと書が良く見えるが、家族に相談したら『今更高価な物を・・・』と笑われた」と話されました。ご利用者様が言われていた赤い物とは雅印で、個人が自筆の書等に押すための印章の事です。ご利用者様のために、小さな石に字を彫って、雅印を手作りすることにしました。雅印らしきものが出来上がりました。「いい感じに書けましたね」とバランスの良い所に雅印を押していました。「ありがとう」と手を合わされる方、皆さんに書を披露すると恥ずかしそうにされながらも喜ばれる方、皆さん、どんどん上手になっていきました。あるご利用者様は、「雅印を押した書を持って帰ると、子どもや孫がじゃんけんをして書を持っていく」と言われ、清書の後は印をたくさん押してお家に持って帰られています。

▲ 雅印（がいん）

しゅりあちょーく

石井（いしい）　鶴子（つるこ）さん

おもしろきかな我が人生

「振り返るといろんな事が懐かしい大切な思い出です」

大正７年４月25日生まれ(89歳)

好きなスポーツ…バレー

好きな食べ物…鯛のお刺身

若い頃の思い出

私は、父と母が日本から移民でカナダに行って暮らしていた、１９１８年五人兄弟の四番目として産まれました。三歳の時に船で日本へ帰ってきたのでカナダの事は何も覚えてないです。

帰って来てからは白木町志路で暮らしました。昔は幼稚園がなかったのですが小学校には六年間行き、高等科を一年、そして向原の女学校の試験を受け、見事合格して入る事が出来ました。実家から自転車で通っていましたが通学は大変時間がかかり、毎日同じ道でつまらなかったです。だからおもしろがってジグサグ運転をしたらこけてしまって、気が付くと田んぼの方へ自転車が飛んでいたってこともありました。女学校では縫い物をよくしていました。そして布を持って「ヨーイドン！」で浴衣を縫う競争をし、一時間で仕上げることもありしました。こんなことを今、懐かしく想い出します。あの頃は楽しかった、色んなことをしてよかったと笑みがこぼれる今日この頃です。

看護婦への道

女学校卒業前に就職に困って先生に相談しました。その先生はやさしい先生で「日赤に、はいりんさい」と言い、私はそれからたくさん勉強しました。五人受けた中で私一人が受かりすごく嬉しかったです。その後、家を離れ、松山の日赤へ入りました。そこでは、寮暮らしでした。家から五円の仕送りがあってノートとか色々買いました。家に頼んで送ってもらっていましたが「両親には、気の毒だったなぁ」と今になってみれば思います。　そして仕事をしながら勉強する日々が続きました。夜、ろうそくをつけてこっそり勉強をしていたら寮の先生が見回りに来るんです。来た時は「フッ」とろうそくを消し寝たふりをしました。そしてまた勉強を始める…その繰り返しでした。朝は寮の友達と松山城に登りラジオ体操をしていました。松山城はすごくいいところでした。皆で「大きくなったら松山に住もうね」って話した事を今でも覚えています。

看護婦として

戦争がはじまり、私は生徒の看護婦として広島へ帰り陸軍病院で働きました。二年努めた後、実家へ帰ったときのことです。その頃自殺を考えている人がいました。そこの家にいる人が私を呼びに来て「みてほしい」と頼みにきました。私は医師に見てもらい、注射をしたり、話を聞いたりしてお世話をすることでその人を助けた事がありました。

また見ず知らずのおばさんから「みてほしい」といわれた事もあります。頭を冷やしたり、脈を測ったり、また医師に言って薬をもらったりしました。その後元気になられ「ありがとう」と言ってもらえたことがうれしかったです。本当に看護婦としての生きがいを感じました。

しかし嬉しいことの反面、悲しい出来事もたくさんあります。戦争が激しくなったころのことです。私はフィリピンのマニラで従軍看護婦の婦長をしていました。その時16歳になる少年が「お母さん、お姉さん」と手を出してきました。私はお母さんになったり、お姉さんになったりして手をにぎっていました。一生懸命看病しましたが、その子は静かに息を引き取りました。その子は赤痢でした。軍医さんが解剖をすると大腸がうなぎの蒲焼のように真っ黒で「あんたがなんぼ助けてやろうとしても助からんかったろう」といいました。…助けてあげたかった、まだ若いのに…と悲しみ悔しい思いをしました。

そして、今・・・

しゅりあに来てもうすぐ二年になります。みんなと楽しく話したり、歌ったりして気持ちいいです。特に手芸が楽しくて作品が出来上がるのをいつも楽しみにしています。これからもよろしくお願いします。

いつも楽しいお話や、ジョークで人を笑わせてくださる石井さん。とても素敵です。きっと、石井さんはすごく美人でもてたのでしょうね。これからも元気にしゅりあへ来てくださいね。

しゅりあちょーく　花本　ひとみ

☆まやるちょーく☆

5/28

新緑の歌声コンサート♪

まやるちょーくでは、緑井小学校のコーラス「コールドルチェ」の方々による新緑コンサートが行われました。「365歩のマーチ」「憧れのハワイ航路」「里の秋」…全15曲は、踊り・楽器演奏・情景・寸劇を交えたとても華やかで楽しいステージでした。利用者の皆様も気がつけば手が真っ赤になるほど拍手され「一緒に唄えて良かったよ！」「おもしろかったね！」と、最後はたくさんの紙ふぶきの中で終わりました。

初夏を思わせるような陽気の中で、爽やかな歌声が響き渡り、とても心地よいひと時でした。

美しい歌声に
皆さん感動

☆つどいの家☆

5/3

巻き寿司作り

昼食にご利用者の皆様で巻き寿司を作りました。

「巻き寿司を作るのは三年振りよ。」

「昔はよく花寿司も作ったもんじゃねえ。」

などと話も弾み、皆様とても楽しまれました。自分で巻いたお寿司は、尚更おいしく感じましたね。

現在つどいの家では、ご利用者様とスタッフが一緒にごはんを作っています。みなさん料理のベテランなので、これからも色々な料理に挑戦していきたいと思います。

つどいの家に、日野出タメ子様からかわいいクマのぬいぐるみを頂きました。ありがとうございました。皆さんが集まる食堂で、いつも和ませてくれています。

☆ショート☆

5/28

お好み焼きパーティー

ショートではお好み焼きパーティをしました。具沢山の関西風でキャベツ、ネギ、山芋、豚肉、かつお粉、干しエビ、天かす、卵、お好み焼粉を皆さんで丁寧に混ぜ合わせ焼きました。大きなお好み焼をひっくり返すのが大変でしたが、男性の活躍で見事においしそうに焼けました。フロアーに香ばしいにおいがただよい、ソース・青のりをかけていただきました。味も格別でした。

ひっくり、返すのに
ドキドキ！

☆しゅりあちょーく☆

5/22

大運動会

玉入れに綱引き・玉送り・飴食い競争と競技も盛りだくさん☆玉送りでは団扇の上にお手玉を乗せて隣へバトンタッチ！落とさないようにと皆さん真剣な顔つき。

箱の中から紐を引き、最後はみんなの紐をつなげて長さを競う一風変わった綱引きでは、「たったこれだけ!?」と声も出るほど短い紐や「大当たりじゃのー」と笑みを浮かべたくなるほどなが～い紐も！中には紐の先に紙が付いていて「松本さん（職員）の身長」や「足の長さ」と書かれたものもあり、とても盛り上がりました。喫茶では「今日は暑いから丁度良いわねぇー」「久しぶりに食べたわぁ、おいしいわね」と皆さんアイスを笑顔で食べられました。今年は赤組が勝ちましたが、来年はどちらが勝つのか今から楽しみですね。

玉送り
慎重に･･･慎重に・・・

飴食い競争の結果、
誰が誰だか！！

冷たくておいしー

松本さんの身長

つなげて長さを
競う綱引き

こりゃー、短いわぁ！

☆しゅりあちょーく☆

☆野ばら☆

5/25

安佐中学校の生徒さんが地域学習に来られました

安佐中学校の生徒さん7名が、「フィールドワークin権現山とその周辺」と題し、総合的な学習の時間を通して地域の福祉について学習するためしゅりあちょーくに来られました。

園芸・リハビリ・コーラス・車椅子を体験。園芸では、「最近の田植えは機械じゃけど昔はこうやって手で稲を植えよったんよ」「すずめに食べられんようにかかしを立てたりのぉー」など、お米が出来るための知恵を話しながら、田植えを行いました。また、「高齢者の方が何の為にデイに来ているのか、デイで何をしているのか」などの質問もあり、車椅子の使用方法なども熱心に学習していました。

ご利用者様とふれあい・体験・学習することによって「優しい気持ちになりました。」「高齢者はいろんな話を知っている。昔の話が聞けてとても勉強になりました。」「車椅子を使っている人の気持ちをもっと知りたかった。」とお礼を言ってくれました。熱心でとてもマナーのいい生徒さん達でした。

こうやって植えると
いいよ。

2007年(平成19年) 5月15日(火曜日)

(第3種郵便物認可) 毎日新聞 (夕刊)

トップの健康術

オザックス取締役相談役・尾崎公子さん(85)

「心身一如」と言うけれど、私の場合は「健康」の8割を心が支配していると感じています。毎朝、目がさめた瞬間、「ああ!!・今日も命をいただけた。うれしい!!」この思いが全身60兆個の細胞に大きなパワーを注入してくれます。毎日10時に張り切って出社。お得意先や社員と会えるのがとてもうれしい。とりわけ商工会議所のきずなに結ばれた友人たちと語り合い、励まし合う楽しさは格別。まさに元気の源泉。結構多忙です。

健康に留意していることは3点。「姿勢」と「速歩」と「ピアノ」。常に意識して背筋をピンと伸ばし、胸を張ります。公園で散歩する時は、大またで超速足。前を行く男性をぐんぐん追い抜きます。夕食後30分は「ぼけ防止」のために、幼児から習っていたピアノを弾きます。指の運動です。

もちろん日々三度の食事は、好き嫌いなくいただきますが、それ以上に配慮しているのは「心の食事」。不安、恐怖等の毒素を心に取り込まないように、喜び、希望等のごちそうをしっかり咀嚼して、心の筋力を鍛えたいといつもプラス思考を心がけています。「85歳」は私の宝物。〝これからの命〟、一刻一刻を笑顔と感謝で包みつつ、凛として生き抜きたいですね。

「姿勢」「速歩」「ピアノ」の3点セット

尾崎塾 尾崎公子さんの健康法

先日、「尾崎塾」塾長、尾崎公子さんから塾生あてに毛筆でしたためられたお手紙と新聞記事のコピーが届きました。新聞記事は、毎日新聞夕刊の「トップの健康術」で、今年85歳になられる尾崎さんの健康法が紹介されていました。(株)オザックスのトップのひとりとして今も日本全国、そして世界を飛び回るほどの健康維持の秘訣は、「姿勢」「速歩」「ピアノ」、そしてそれ以上に配慮していることは「心の食事」とのことです。紙面から湧き出る塾長のパワーを感じ取っていただけると幸いです。「85歳は私の宝物」とおっしゃる尾崎さん。その85年の人生を企業人として、家庭人として、その明るさ、暖かさ、やさしさ、賢明さで生き抜いてこられました。そして、「尾崎塾」はそんな尾崎さんの魅力に惹かれた働く女性たちのグループです。

高橋　真弓

あすか 7月のロードショー

【地下鉄(メトロ)にのって】

♪この映画は☆ショートステイで7/22（日）☆
☆まやるちょーくで7/23（月）・24（火）☆
☆しゅりあちょーくで7/27日（金）☆に上映します。

各事業所では上映する映画についてのアンケートを実施中です。皆様のご希望により新しい映画もどんどん上映していきます。　各事業所のシアター開催曜日は下記の通りです。

しゅりあちょーく	まやるちょーく	ショートステイ
★毎週月・火・金曜日	★毎週月・火・金・土曜日	★毎週日曜日

理美容出張サービス 7月のご案内

・しゅりあちょーく　2日（月）
・まやるちょーく　9日（月）
・ショートステイ　11日（水）

若竹句会五月作品抄

信廣高陽　選（平成十九年）

土師ダムの　桜ちらほら　散り初めぬ　　石井　鶴子

〔寸評〕「桜散る」が晩春の季語。桜の花の散りぎわが美しいとされていますが、これはあちこちに少しずつ落花が見られ、散りぎわのあわただしさをも思い浮かべた愛情の一句であろう。

春霞　武田の山も　遠くなり　　山縣　龍三

〔寸評〕春は霞、秋は霧と言って春の季語。また、霧と言えば目の前に深く立ちこめるが、霞は遠く微かなるもの、ほのかなやさしい感じのものを言います。「しゅりあちょーく」から見た目の前の現象を、そのまま一句に仕上げたものでしょう。武田山の四方の山々が水蒸気にぼやけ、遠くからだと姿を隠してしまう地形の雄大な姿が広がってくるようです。

五月晴　思ひ立ちたる　旅支度　　花北　乃里

〔寸評〕「五月晴」は、梅雨の晴れ間を指すのが本義だそうです。したがって俳句では仲夏（陽暦六月）の季語として用いられています。

「思ひ立ちたる」は「思い立ったが吉日」ということですね。五月晴れが決断を促したんでしょうか。

娘の土産　この時季　いつも桜もち　　河野　一枝

〔寸評〕「桜もち」は晩春の季語。塩漬けにして保存しておいた桜の葉を両面に押し当ててあり、好きな人はこの葉までも食べてしまうようです。

この句「少しは変わったものを…」とも読みとれないでもないですが、違うんですね。桜の蕾がふくらむ頃には決まって娘さんから大好物の桜もちが届けられるという粋な計らいが嬉しいんですね。「この時季いつも」がこの句の命。

春めいた　土の中から　忙しそう　　常広　信枝

〔寸評〕「春めく」は二月、三月の寒い中にも万象春めいてくる気配が感じられるという初春の季語です。土中に冬眠していた蟻・地虫・蛙の類が穴を出てくる準備に多忙を極めていることだろうという思いやりの一句ですね。「啓蟄」という仲春の季語。

お花見は　皆でドライブ　夢ごこち　　中谷　明子

〔寸評〕「お花見（晩春の季語）」は、四季の行楽のうちでは随一と言えましょう。お花見の気分はほかの春に咲く花を見るのとは違った格別の楽しさがありますね。原句「桜見物」は、うんと詩的に「お花見」にしてみました。

げんげ田の　れんげつないだ　里だより　　西　富枝

〔寸評〕日本大歳時記では紫雲英（晩春の季語）とあり、紅紫色の蝶形の小花を輪状に咲かせる様が蓮華に似ているので蓮華草とも言うとあります。

春の田園をはなやかに彩る可憐な草花、野に遊ぶ子どもにとっては、たんぽぽ、すみれとともに最も親しい草花ですね。「れんげつないだ」思い出、首飾り、腕輪は省略した一句です。

店頭に　ならぶ草餅　行儀よく　　大北　政子

〔寸評〕「草餅」は仲春の季語。餅をつくときに蓬の葉を茹で上げたものをつき加えると、美しい色になります。桜餅にくらべると、どことなく野趣を帯びている感じ。茶店ではよく渋茶に添えてこれをすすめています。「行儀よく」で餅箱にならべられた姿、それが残り少なくなっていく様子が手にとるようです。

巡礼の　遍路草餅　俳句茶屋　　粟根　年雄

〔寸評〕「草餅」が仲春の季語。「の」を除けば全部鄙びた漢字ずくめという傑作。笈摺、菅笠、脚袢、甲掛、草鞋の巡礼姿が彷彿としてきます。

注釈によると「四国七十一番札所、弥谷寺仁王門前にある草餅やアメ湯の店で、俳句の短冊が下がっている」とあります。

囀りに　押されてしゅりあの　門くぐる　　伊木　幹枝

〔寸評〕「囀」は三春の季語。春の鳴菌類の囀りを総括していいます。多くは繁殖期の恋歌ですが、ある地区の占拠、いわゆるテリトリーを宣言するものもあり、また機嫌の良い時に歌う浮かれ歌もあります。

小鳥の滑脱な囀りが「今日も元気でね」と軽快なおしゃべりに聞こえたのではないでしょうか。

選者　吟

母のもの　妻にもありて　蓬餅　　信廣　高陽

あすか交流会のお知らせ

日時：平成19年7月21日(土)　13：00～15：00
場所：あすかホール
テーマ：「地域密着型サービス」について

今回は、平成19年4月からスタートした地域密着型サービス（認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護）のご紹介をさせていただきたいと思います。

後日、ご案内をお配りいたしますので、ご家族の皆様には、ぜひご参加していただけるよう心からお待ちしております。

経　過　報　告

☆みどりの木　介護保険外サービスでは、こんなサービスを行っています。☆

○本格的な梅雨の季節を迎える前にと　先日、冷蔵庫の中の掃除の依頼がありました。カビの繁殖を防ぐためきれいにするだけでなく、賞味期限の切れた物のチェックも兼ねておこないました。

○その他、ムカデが入ってこないように、家の周りに防虫剤をまいて欲しいとの依頼もありました。

ちょっとしたことで快適に安心した環境を整えることが出来ます。例えば、草むしりや扇風機の掃除・タンスへ防虫剤を入れたりとご希望に添えていきたいと思っています。

☆セルフケアプログラムの経過☆

現在、要支援の方のセルフケアプログラムが進行中です。開始した時は頑張って家でも体操しようと思っていた方も、一人で継続するのはなかなか難しいです。定期的に私達スタッフと話し合うことで「自分の為だからね。やっぱり、やらんといけんね。また、頑張ります。」と、再びその必要性を感じて頂いているようです。一緒にがんばりましょう！

医療法人あすかの理念・3S　～当法人はISO9001の認証施設です～

1．Specialist（専門家）：職員は、医療、看護、介護の専門家（Specialist）としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。

2．Sympathy（共感）：職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し（Sympathy）必要なサービスを継続的に提供します。

3．Safety（安全）：職員は、患者様と利用者様の健康と安全（Safety）に対して細心の注意を払います。

【編集後記】

☆　新しい事業所『つどいの家』・『野ばら』が増え、ご利用者様の楽しそうな様子をたくさん写真入りでお届け出来るようになりました。各事業所、季節に合わせいろんなイベントを企画してご利用者様に季節を感じながら楽しいひと時を過ごしていただけるよう、スタッフ一同取り組んでおります。
7/21のあすか交流会では、そのご様子を詳しくお伝えしたいと思っております。たくさんのご参加お待ちしております。

発行元：医療法人あすか
（編集：浜本　正美　・　富永　さゆり）

住所：〒731-0103
広島市安佐南区緑井2丁目12-25

高齢者の在宅療養を支援します

ご相談はお気軽に

あすか居宅介護支援事業所　**082-830-5177**

高橋内科小児科医院　082-879-3143

あすか通所介護事業所　まやるちょーく　082-870-3800

あすか通所介護事業所　しゅりあちょーく　082-830-0552

あすか短期入所生活介護事業所　082-870-6700

あすか訪問介護事業所　みどりの木　082-830-5177

あすか福祉用具貸与事業所　082-830-5177

あすか小規模多機能型居宅介護事業所　つどいの家　082-870-6704

あすか通所介護事業所　野ばら　082-830-0552

“ニューズレターあすか”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