



ニューズレター あすか

2008
4月号

通算 181号

2008年4月1日

4月から始まります！

後期高齢者医療制度について

今年四月一日から、後期高齢者医療制度が始まります。主なポイントをご紹介します。

運営主体

広島県内の全ての市町が入る『広島県後期高齢者医療広域連合』が運営主体となります。

この広域連合が、保険料を決めたり、医療の給付などを行います。

被保険者

七十五歳以上の方及び六十五歳以上の一定程度の障害がある方です。現在加入している医療制度（国保、健康保険、共済など）に関係なく、七十五歳以上の方はすべて後期高齢者医療制度に移行します。

医療費の負担

現行の老人医療保険制度と同様、一般の方は一割、現役並み所得者は三割となります。

保険料

各都道府県の広域連合ごとに、決まります。（均等割額+所得割額）また、世帯の所得に応じて保険料（均等割額）の軽減措置があります。保険料は、原則として年金から徴収（天引き）されます。



医療受給者証



保険証 (国保、健保など)



1人に1枚、新しい保険証が届きます。



広域連合の保険証

高橋内科小児科、毘沙門クリニックを受診される方へ
新しい保険証が届きましたら、確認をさせていただきますのでご持参ください。

ご不明な点は遠慮なく高橋内科小児科医院事務にお問い合わせ下さい。

082-879-3143

担当 中井

湯けぶりを
月夜のはると
なりにけり

▶ 書道参加のご利用者様作
カレンダー



【目次】

【ページ】

1. つどいの家 スタートから1年..... 2
2. おもしろきかな我が人生
～藤本 静枝さん～..... 3
3. あすか事業所だより..... 4
4. アートの世界..... 5
5. いきいき生活ワンポイント
ほかほか介護ワンポイント..... 6
6. あすか4月のロードショー
7. 若竹句会 2月作品抄 7
8. ホームページの紹介..... 8

つどいの家 ～スタートから1年～

地域密着型のサービスとして小規模多機能型居宅介護事業所つどいの家がスタートし、1年が経ちました。先日の外部評価では良い評価を頂くことができました。

毎日馴染みの顔ぶれが集い、食事や行事、くつろぐ時間をともにして、ご利用者様同士、そしてご利用者様と職員との間に『馴染みの関係』が一日一日深まっていくのを感じています。

リビングも、ご利用者様のお茶碗やお湯呑み・お箸が揃い、割烹着など食事の準備に使うものも増えて生活感が出てきました。

夕食の後には、皆さんでお茶を飲みながらおしゃべりをして、ゆったり過ごされておられます。

当初は泊まりになれなかった方も、今では馴染みの場所になってきたことで、急に必要になった時もすごしていただけるようになりました。

又、スタッフには長年の介護経験があったり、人生経験のある方もおり私達若いスタッフと力を合わせて仕事をしています。昔懐かしい歌を歌ったり、昔の生活や行事を振り返り、季節の材料を使った懐かしのおやつを実際に作ったりしています。

天気の良い日には散歩や買い物にもでかけています。地域の行事(夏祭り、とんど、初寅祭等)へも参加し、ご利用者様の今までと違った表情が見られ、会話も弾み、スタッフも楽しんでます。

つどいの家では、毎食ご飯を炊き、味噌汁を作ります。準備から盛り付け、そして食後の片付けまで、ご利用者様が役割を分担し行っています。

つどいの家では『当たり前の生活』を支援したいと考えています。ご利用者様たちで食事を作ったり、掃除をしたり...。ご利用者様のできること、可能性を見つけ、役割を持つことで、気持ちに張りを持って頂いたり、充実感を得て頂けたらと思います。



初寅祭
左から高部様、大石様、仁田様



しめ縄作り 岩本様



今から焼くよー!

クッキー作り 吉迫様



散歩 檜和田様

きれいに咲いたね。

ええ～感じになってきたねー



焼きそば作り左から
岩本様 稲垣様 大石様



「仕事と家庭の
間で揺れた
教師時代」

大正10年2月10日(87歳)

お住まい...安佐南区八木

趣味...読書、折り紙、ちぎり絵、音楽

好物...ちらし寿司

高等2年まで皆勤

私は豊田郡高坂村出身。後に御調郡久井町と合併し、現在は三原市になっています。本郷駅から歩いて2時間かかる、標高の高い山奥でした。父は信仰が厚かったので、長く仏通寺の世話人を勤め、95歳まで生きました。本来は優しい人でしたが、家庭では厳しい人でした。風邪をひいても学校を休ませてくれず、私は体が弱かったです。母は優しい人でしたが体が弱く、私が17歳の頃亡くなりました。高等女学校卒業後、幼稚園の助手をしていましたが、何となく物足りない気がして、呉女子教員養成所へ1年間通い、教員免許を取得しました。

教師時代の苦悩

18歳から豊田郡沼田東小学校(現三原市)で小学校教師を勤めました。独身時代の5年間が一番良かったですね。教育だけに情熱を捧げて、とにかく一生懸命でした。22歳の頃、私の学校の校長先生が見合い話を世話してくださり、教師の主人と結婚しました。子供ができて私は教師を辞めましたが、3人目が2歳になった頃、戦後で教師不足だったため、復帰の話がきたんです。子供を保育園に預けて働きましたが、きつちり5時に帰るわけにもいかず、やはり仕事と家庭の両立は大変でした。主人は同業ということで理解してくれましたが、当時は共働きする

人も少なく、よそのお母さんは子供の参観日にも来てくれたり、学校から帰っても家で待っていてくれるのに、うちは子供たちだけで私の帰りを待っていましたから、「あの頃は寂しかったよ」と後に言われたこともありました。教育に熱心になるほど、自分の子供を犠牲にしてしまう、そんな歯がゆい思いがありました。

80歳からの生きがい

仕事と家庭の間で揺れながらも、教師の仕事は続けました。しかし心身共にくたびれていたのしょうね。体を壊してしまい、53歳の頃退職しました。たくさん学校の関係者がお見舞いにくれましたし、自分の子供たちも幼い頃は寂しい思いをさせていたかもしれないが、親の姿を見てそれなりに理解して育ってくれたのでしょうか。今ではとてもよくしてくれています。退職後は畑仕事をしながらのんびり過ごしていましたが、夫が他界して突然独りになってしまいました。この孤独感は、独りになってみないとわからないと思います。寂しくて寂しくてしばらくは何も手につきませんでした。三原の文化センターに通って習い事をして、少しずつ元気を取り戻してきましたが、81歳の頃体調を崩したのをきっかけに、子供たちの住む広島に

移り住むことにしました。現在は息子の自宅近くに、マンションを借りて住んでいます。早く迎えてくれましたし、お嫁さんがおかずを持ってきてくれたり、配食サービスなども利用して不自由なく安心して暮らしています。ケアマネの紹介でまやるちょーくに週1回通い始め、午前は書道で集中し、午後はパワリハで体を動かしています。ずっと家に居るよりは生活のリズムができますし、生きがいになっています。その他にも八木集会所で、月1回友達と食事会をするのも楽しみで、本当に昔の忙しさが嘘のように、現在は極楽です(笑)。



▲「得意の折り紙作品」

まやるちょーくが生きがいとのこと、私たちがスタッフも嬉しく思います。これからも、ますます生き生き笑顔を見せてください！

まやるちょーく 富永さゆり

この日、いつも通りリハビリ・カラオケ・タイルモザイクなどに励んでおられた皆さんの前に、突如赤鬼・青鬼が襲撃！「うわぁ！」と一瞬ひるんでおられた皆さん。しかし、手にたくさんの豆を握りしめ、鬼をめがけて思いきり「鬼は外！」すぐに反撃が始まりました。今年は事前に皆さんから、体の痛い所などを紙に書いていただき、まとめて鬼に持って帰ってもらいました。再登場した鬼はとても善良で、その痛い所を金棒でなでてくれました。

節分

まやるちよーく

2/7



鬼の襲撃にひるむ山本さん



最後は仲良し

待ちに待った仮装大会が、盛大に開催されました。3 チームそれぞれに別れ、ドキドキしながら大きな箱を開けるとウェディングドレスや学生服などがあり「若い頃を思い出すなぁ」「これ、着てみたいわ」と会話が弾む中、ご利用者様は普段着ることのない服を着られ懐かしみながらファッションを楽しまれ、笑いあり感動あり楽しい時間を満喫されました。

仮装大会

しゅりあちよーく

2/20

どきどき



今年も1月30日、2月1日の2日間に毘沙門台小学校4年生46名としゅりあちよーく、野ばらのご利用者様との交流会が開催されました。子ども達は地域にある福祉施設のことを知り、親しみたいとの思いから、昔の遊び(メンコ、けん玉、おはじき、あやとり、お手玉)を用意され、遊び方を教わり又、風船バレーをして汗をかくなど、笑いの絶えない時間を共に過ごしました。最後に永年社会に貢献されたしゅりあちよーく、野ばらのご利用者様に対し感謝の気持ちを伝える為、一生懸命に練習し覚えた詩の朗読、歌をプレゼントしてくださいました。ご利用者様の中には涙される姿も見られました。心地よい時間を持つことが出来ました。来年のご訪問を心よりお待ちしております。

4年生との交流

しゅりあちよーく
野ばら

1/30
2/1



山田 光江さん(92歳) まやるちょーく

「絵画展をしてもらって、光栄です！」と喜んでおられた山田さん。ご家族の方も見学に来られていました。街並みや、雪の白を表現するのが難しかったそうです。



Aさん(匿名希望) まやるちょーく

「『切り花は枯れて終わってしまうけれど、地に咲いた花は、種が落ち再生する』書物にあったこの言葉に感銘を受けて、地に咲いた花の絵を好んで描いています。」



河村 良子様(85歳) しゅりあちょーく

「花や風景画を描くのが好きなんよ。色は濃いものじゃなくて、淡い色・ぼやけた感じの色が好きなんよ。」河村様は、思う色が出るまで何度も色を重ねられるので、とても繊細で複雑な色味が出ています。根気強く画と向き合われ、完成度の高い作品を描かれます。





「いきいき生活ワンポイント」 「ほかほか介護ワンポイント」



作業療法士 小原里美

寒い朝には、綿帽子をかぶった車が走っています。なかなかこたつから出られないこの季節、皆様、いかがお過ごしですか？

あすかショートステイでは、ご利用者の皆様に心身ともによりいきいきとお過ごし頂くために、「いきいき人生計画表」の取り組みを始めて、1年余りが経ちました。この「いきいき人生計画表」がスタッフからの疑問や意見を引き出してくれたり、また、“これを見て今日もリハビリをがんばろうと思うんよ”というご利用者様ご本人の嬉しいお言葉を頂くこともありました。

このたび、より分かりやすくポイントを絞ることで、ささやかと思える小さなことでも、一つ一つ大切に意識していきたいと考え、「いきいき生活ワンポイント」と、「ほかほか介護ワンポイント」に変更致しました。おひとりおひとりのベッドサイドに貼らせて頂いておりますので、ご家族の皆様にもぜひ目を向けていただき、ご自分で身体を動かして頂ける方には一緒にがんばろうとお声をかけて頂き、また、ご自分で身体を動かすのが難しい方にも、介護のコツや注意点を少し意識して接して頂く中で、利用者様により快適な、ほかほかとした時間をお過ごし頂けたらとても嬉しいことだと思います。

作成にあたりましては、ご利用者様、ご家族の皆様のお気持ちを一番大切に進めて参りましたが、もしも、“これはおかしいぞ”、“これはどういうこと？”等、ご意見や疑問などございましたら、いつでもご指摘頂けたらありがたく思います。そして、このワンポイントがご利用者様だけでなく、ご家族の皆様にもいきいき、ほかほかとしたお気持ちになって頂けるような、ささやかなきっかけになればいいなと思います。



あすか 4月のロードショー 【椿三十郎】

あらすじ

三船扮する凄腕の浪人が、上役の不正を暴こうと立ち上がった9人の若侍に助太刀する痛快アクション時代劇。薄暗い社殿で密議をこらしていた9人の若侍。上役を告発するも逆に窮地に陥っていた。それを図らずも聞いていた浪人は、権謀に疎い彼らに同情し一肌脱ぐことに……。仲代達矢扮する敵方の用心棒との壮絶な一騎打ちのシーンは圧巻。



出演：三船 敏郎
仲代 達矢
加山 雄三

監督：黒澤 明

この映画は しゅりあちょーくで4/18(金)

ショートステイで4/20(日)

まやるちょーくで4/21日(月)・22(火) に上映します。

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・金曜日	毎週月・火・金・土曜日	毎週日曜日

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。



若竹句会二月作品抄

信廣高陽 選 (平成二十年)

晩年に まだある夢を 今年こそ

伊木 幹枝

〔寸評〕「まだ」は、いまだに。晩年の今になっても果たせない夢がある。今年こそはぜひその夢を実現したいという。どんな夢だろう。希望を捨てない作者の心意気が胸を打つ、輝くような佳句です。

通院の 一寸おしゃれに 冬帽子

奥田 アヤコ

〔寸評〕「おしゃれ(御洒落)」は、辞書をひくと「みなりや化粧を気のきいたものにしよ」とつとめることとあります。これに「一寸(少し)」が利いている。一寸がなかったら半減? 「冬帽子」の冬の季語の使い方もうまい。「通院」は「おでかけ」にしたいですね。



雪積る 世の醜さを 隠しけり

河野 一枝

〔寸評〕白一色の景觀によって世俗の醜さ、雑音をも覆い隠してしまふという。宗教的な、生活の余裕も感じられる佳句です。積雪が二階の屋根まで達する雪国ではどうなんでしょうか。

庭の木も 雪いだいて 銀世界

常広 信枝

〔寸評〕雪が降り積もってあたり一面真白になっている景色を「銀世界」といいます。前景の庭木の雪、遠景の銀世界を配した写生句です。

山茶花も 雪の隙間で ふるえてる

西 富枝

〔寸評〕花の少ない冬に咲き出る「山茶花」、咲き出たものの雪に降られてふるえているという。山茶花を発見した喜びと思いやりの心を感じさせる女性らしい一句。

大寒も ことなく過ぎて 明るい陽

大北 政子

〔寸評〕大寒は二十四気の一つで、一月二十、二十一日頃から十五日間をいいます。その前の十五日間が小寒。一年中でいちばん寒い時季で、かちかちに凍った夜明けの道を寒稽古に通った思い出をもつ人も多いと思います。プルプルふるえるほどに寒いときですが、空に早春の光がなんとなく感じられはじめるのもこの時季。「中七」と「下五」がその気配を上手に表しています。

面一本 竹刀するとき 寒稽古

栗根 年雄

〔寸評〕「寒稽古」は剣道、柔道など、寒中特別に猛烈な練習をつづける、日本的なゆかしさのある行事です。「面一本」は剣道の決まり手のひとつで、剣士の「お面」という気迫のこもった掛け声と、打突した竹刀の切っ先のするどさを彷彿と思い浮ぶさせる一句です。



寒落暉 高架電車の 陰過る

信廣 高陽

選者 吟

(注) 落暉は入り日、夕日、落日

高架電車はアストラムライン

ホームページの紹介



あすかのホームページをご紹介します。
第10回目はフラダンスです!

インストラクターの紹介

うえにし ちかこ
上西 千加子先生

『上西千加子ラプリー・フラ・スタジオ』を主宰する上西千加子はハワイのエイズレイ・ハレマヌ先生にフラを師事し、先生から直接、フラの指導や、ハワイの人々の「アロハ・スピリット」を学んでおります。広島を中心に、福山などの県内各所、神戸などにおいて、中国新聞文化センター、公民館そして自らのスタジオなどの教室でレッスンを行っております。また、広島フラワー・フェスティバルや西日本ハワイアン・フェスティバルなどのイベント出演、施設への慰問、老人ホームや病院の介護プログラムでの指導、県立高等学校の体育科やクラブ活動の指導などフラを通して地域の人々との交流にも努めております。

「ラプリー・フラ」の名前の通り「いつまでも愛らしく、エレガントなフラを踊る」こと、そして、フラを通して学んだ「アロハ・スピリット」で人との心のふれあいを大切に、自分たちもハートフルな潤いのある人生を送ることをモットーとしております。



うえにし ちかこ
上西 千加子先生

あすかでのフラダンス教室の目的内容

癒し系の音楽を聞きながら、手話で物語を伝えています。
音楽もあまりハードではなく、ゆるやかなかわいらしい曲を選んでいきます。
椅子に座り手だけで踊ったり、立って踊ったりと、個々のペースで踊ることが出来ます。また曲だけを聞き、他の方の踊りを見て楽しめる方もおられます。男性も女性も楽しんで一緒に踊っています。そして出来るだけ立って体を動かして頂けるよう心掛けています。

今後の展開

しゅりあちよーくでのイベントや誕生日会等で、皆さんの前で披露できるように一生懸命練習し、見ている方に楽しんで頂きたいと思っております。これからも笑顔を決やさず楽しく踊りたいと思っております。

3S

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。

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。

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。

~ 医療法人あすかの理念 ~

当法人は

ISO9001 の認証施設です



【編集後記】

去年4月からスタートしたつどいの家が1年経ちます。皆様、ずいぶん慣れ親しんで頂いたようで今回の紙面でも、日常の様子をたくさんご紹介することが出来ました。皆さまの安心できる場所になりますように・・・

4月から後期高齢者医療制度が始まります。新しい保険証が届きましたらお持ちください。よろしくお願ひ致します。

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

あすか通所介護事業所 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 082-830-5177
あすか福祉用具貸与事業所 082-870-6700
あすか短期入所生活介護事業所 082-830-0552
あすか通所介護事業所 しゅりあちよーく 082-870-3800
あすか通所介護事業所 かるやんちよーく 082-870-3800
あすか通所介護事業所 まやるちよーく 082-870-3800
高橋内科小児科医院 082-879-3143
あすか居宅介護支援事業所 082-830-5177

高齢者の在宅療養を支援します
ご相談はお気軽に

“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>