



ニュースレター あすか

2008
12月号

通算 189号

2008年12月1日

転倒予防教室 「ころばんじゆく」

高齢者が寝たきりになる原因は大きく分けて脳卒中と骨折です。年を重ねても、自立した生活を維持するためには転倒による骨折を予防することが大変重要です。そこで、「すてつぷ」と「しゅりあちよーく」では地域の高齢者を対象に「転倒予防教室 ころばんじゆく」を開催しました。みなさん、意欲满满で参加くださいました。

準備体操・立ち上がり練習・ボールを使っての体操・整理体操と1時間30分、途中休憩をとりながら行いました。「日頃、運動はしているがここまで動かしていない」「これはちょっと痛いわね。でも気持ちがいい」「これ、なかなかおもしろいわね。いつも来られるといいのになど、いろいろな声をいただきました。

皆さん一様に「転ばないようにするには、日頃から気をつけ自分で出来る体操は続けていかないといけない事に気が付いた」とおっしゃっていました。1回だけではなく毎日続けることが大切です。また、「転倒予防教室 ころばんじゆく」に参加くださいね。

担当 片山 明美

【お問い合わせ先】
すてつぷ

082-870-3801



▲ 準備体操：深呼吸



ふんばり体操
▼（下肢筋力を強化する運動）



▲ 横への足挙げ

“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：浜本 正美)

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. あすか出張介護教室を開催しました.....2
2. おもしろきかな我が人生
～岩子 スエコさん～3
4. あすか事業所だより.....4
5. あすか事業所だより.....5
6. アートの世界
7. あすか事業所だより.....6
8. あすか12月のロードショー
9. 若竹句会 10月作品抄.....7
10. ホームページの紹介.....8

「あすか出張介護教室」を開催しました

去る9月4日並びに10月15日に川内地区で地域の皆さまに向けて介護教室を行いました。
9月4日は女性14名。 10月15日は男性1名、女性18名の方にご参加いただきました。

～テーマ～

9月4日 「介護サービスを利用したら、いったい月にいくらかかるの？」
10月15日 「介護保険を使うにはどうしたらいいの？介護認定からサービス利用まで」

予想以上の人数の方がお集まりくださって、どこに聞いたらいいかわからない、または、ここの仕組みがよくわからない、この場合はどうすればいいの、など、ご自分やご家族に当てはめ、将来のことを考え、たくさんの質問を頂きました。その一つひとつにお答えしながら、本当によい支援とは、寄り添い、わからないこと、不安に思うことを一緒に解決していく姿勢であると、改めて感じました。

これからも私たち自身が常に学習をしながら、新しい情報をキャッチしよりよい支援が出来るよう努力してまいりたいと思います。地域の皆さまには、困ったときにはちょっとたずねてみようと、お気軽にご相談いただけるよう、介護教室を通じてこれからもふれあいの場を作っていきたいと思ひます。

皆さまの地域でもご要望がありましたら、様々なテーマで出張介護教室を行いますのでご連絡ください。



テーマの例

1. 介護保険の仕組みを知って、自分に合った介護サービスを受けよう ～介護保険制度～
2. 高齢者の口腔機能の維持向上がなぜ大切なのか？ ～老後の健康はまずお口の中から～
3. 在宅生活を快適に続けるための住宅改修と福祉用具の活用ポイント ～介護保険制度～
4. 住み慣れた地域で暮らす ～地域密着型サービスについて～
(小規模多機能居宅介護・認知症対応型通所介護)
5. 自分の目的に合ったデイサービスを見つけよう ～デイサービス 選び方のポイント～
6. 認知症を理解する 早期発見・早期予防を図っていこう ～認知症ケアのポイント～
7. 入所施設について知っておこう ～特養・老健・療養型・グループホーム・有料老人ホーム～
8. 家での介護負担を軽減していこう ～排泄介助やおむつ、パッドについて～
9. 家での介護負担を軽減していこう ～ベッドからの起き上がり、立ち上がり、車いすへの移乗～
10. 介護保険を使うにはどうしたらいいの？ ～要介護認定からサービス利用まで～
11. 介護サービスを利用したら、いったい月にいくらかかるの？
～デイサービス、ショートステイ、福祉用具貸与、ヘルパー利用について～
12. 権利と財産を守り、『不安を安心に変える』成年後見制度について
13. 暮らしを支える福祉用具や住宅改修のあれこれ事例紹介～自立支援や介護負担軽減を目的に～
14. 日常生活の中で運動を習慣化しよう ～パワーリハビリテーション～

上記以外のテーマについてもお気軽にご相談ください。

出張介護教室のお問い合わせ先：あすか居宅介護支援事業所 電話082-830-5177

介護支援専門員 堀野ひろみ



**「元気の秘訣は、
酢の物と
焼肉！」**

大正14年11月30日(82歳)

お住まい...安佐南区緑井

好きな食べ物...焼肉

趣味...生け花

「勉強より百姓！」

緑井の百姓家に8人兄弟の7人目として生まれました。小さい頃の記憶はあまりないんですが、学校に上がったからはとにかく家の手伝い手伝いでした。昔は全部手作業だったから広く畑を耕していましたねー。「勉強よりも百姓！百姓！」が合言葉みたいでした(笑)本当はね、あの頃は百姓が嫌で嫌で仕方がなかったんですよ。だから学校に行くのが楽しみでね。勉強はあまり好きじゃなかったけど運動は大好きでね、特にドッチボールやバレーボールは夢中になりました。

「原爆投下」

二十歳の頃私は祇園の油谷重工に勤めていました。昭和20年8月6日午前8時15分原爆投下...一瞬の事でした。工場はめちゃくちゃになり、とにかく一生懸命走って山本方面に逃げた事だけが鮮明に残っています。その後はただただ歩いて緑井の家を目指して帰りました。広島街で働いていた一人の兄もその日のうちに帰ってきたんですが、よく歩いて帰ってこれた...と思う程のひどい火傷でした。それから間もなく、8月14日に二人揃って息を引き取りました。戦争は恐ろしい、憎い、悲しい、二度と起きて欲しくないと強く思いました。

「結婚」

若い頃から何度か縁談の話はありましたが、なかなか「この人！」と思える相手に巡り合えなくてね(笑)...私が45歳の時でした。当時、三條町にあった「万国製針」と言う会社に勤めていたんですが同じ会社にとっても優しい人がいたんです。その人からいつも声を掛けてくれて、よく私の友達と三

人で仕事帰りに横川でうどんを食べていました。最初は三人でしたが、そのうち二人でご飯を食べに行くようになってね、結婚を申し込まれたんですよ。でも相手の方には子供さんが三人いてね、三人ともすでに成人していたんだけど、私の事を受け入れてくれるかとても心配でした...。ところが三人とも初めから私の事を、お母さんと呼んでくれて、本当にびっくりしたし、本当に本当に嬉しかったですね。主人とは松茸狩りに行ったり、バスツアーに参加したりと色々な所へ旅行しました。バスの中ではよく歌もうたいましたね。

粋な黒堀見越しの松に、つてね！
(お富さんを熱唱して下さいました。)

「まやるちよーくへ」

20年前に主人が病気で亡くなり、今は一人暮らしです。いつもリュックサックを背負って天満屋まで歩いて買い物に行っていたんですが、だんだんしんどくなってきたんです。それに昔ほど百姓もしてないから時間が余ってね...。近所に住んでる親戚が、まやるちよーくを利用していただくからちょっと相談してみたいです。そしてその娘さんが「おばさんも行ってみたらどう？手続きしてあげるよ。」と、あつという間にまやるちよーくに行けることになったんです。まやるちよーくではリハビリを中心に頑張っています。いろんな人と話をしたり時々イベントもあつたりで、家にいたんじゃあ出来ない様な事を楽しんでいきます。

「これから」

いつまで一人暮らしができるか分からないけど、できる限り頑張ってみようと思っています。時々、子供達は「何しよう？？」と、私の様子を見にきてくれます。私はね、子供を産むことはなかったけれど、三人の子供達、お嫁さん、お婿さん、孫達、近所の親戚、皆に支えられて、とても幸せだなと思っています。本当に感謝しています。少しでも元気でいられるように毎日酢の物を作って食べています！時々大好きな焼肉もね！



▲ 孫達が来るといつもにぎやかです。
平成15年1月1日(左が岩子さん)

今回、お話を聞かせて頂くにあたり、今まで旅行された時の写真や素敵な主人の写真をたくさん見せて下さいました。その中でも、たくさんの家族に囲まれたお写真がとても印象的で、私まで温かい優しい気持ちになりました。これからも焼き肉を食べてまやるちよーくに「元気」を注いでください！
まやるちよーく 山崎 章子

秋のピクニック

10/3



いい天気で気持ちがいいねー

しゅりあちよーく近くの公園へ、ピクニックに行きました。
「天気が良くてよかったねえ」と気持ちの良い空気を吸いながら、どこのグループからも楽しそうな声が聞こえてきます。
まずは、『的当てバズルゲーム』を行い、1位になったグループから中身の見えない、お楽しみ袋を選んでいきます。袋の中身は…？いつもと違うお菓子の数々！「外で食べるお菓子はおいしいね」と和やかに話も弾み、公園内を散策される方もいらっしました。あつという間に時間が過ぎた、楽しいピクニックになりました。

あすか療養センターにランチへ

10/9



この日は朝からお弁当づくり。お弁当箱におかずを詰めて、おにぎりを握って。幸い天気も良く、療養センターの屋上庭園からは素晴らしい景色が広がっていました。「ここからなら四国も見えそうじゃねえ」とご利用者様。本当に四国まで見えるような眺めでした。そんな中で食べたお弁当も格別のおいしさでした。
昼からは足湯をしたり、畳でくつろいだりと、皆さま思い思いの時間を過ごされ、とても新鮮で充実した一日になりました。

【手作り弁当】

秋のお菓子づくり

10/17



「食欲の秋」ということで今年はおボチャを使ったフルーツポンチと紫芋のお饅頭を皆さんと作りました。
「おいが懐かしい」と言われながら試食をされました。出来上がると「おいそうだね！日頃お世話になっている方にもおすそ分け！」と佐倉先生にも召し上がって頂き、「とても美味しいです」との言葉に涙ぐまれる場面もありました。
昔を思い出される方や、自分が作った物を褒めてもらえたことに感激される方など、思い出深い時間を皆さんと過ごしました。

安佐動物公園へピクニック

10/21



晴天に恵まれ、厨房さんお手製の行楽弁当を持って安佐動物公園へピクニックに出かけました。
園内では、たくさんの子供たちに囲まれ「何歳かな？手をつないでかわいいね。」
大きな動物を目の前に「ゾウがこっちを向いたよ。」「子ザルがお母さんの背中にくっついて愛らしいね。」と笑顔あふれ、動物園を後にしました。



将棋は真剣に...

「お神輿わっしょい、お神輿わっしょい」と元気よく手作りお神輿の登場！ご利用者様・職員全員で大きな声で音頭をとり、賑やかに秋祭りの始まりです。まやる神社の神主様が豊作に感謝し、奉納の儀式が厳粛に執り行われました。その後は昔懐かしい「めんこ」や「将棋」、「コマ回し」や「おしゃみなげ」「けん玉」・・・童心に帰り時間の許す限り遊びました。また、ご利用者様には職員から日頃の感謝を込めたメッセージをお渡しし、最後は大きなシュークリームを頬張り、クリームの付いた顔をお互い見合って大笑いでした！

まやるちよーく

10/24

まやるちよーく祭

絵画グループの個展

アートの世界

熊本 ハツエ様 (81歳) ショートステイいわや

「絵画を始めて5年くらいになると思います。花や自然を描くのが好きです。」とおっしゃる熊本様。「椿の絵を欲しいと利用者さんから声があり家族の協力でデジカメに撮り差し上げました。」と照れながら話して下さいました。



大北 政子様 (85歳) つどいの家

「絵画を始めたのは2年くらい前、今まで50枚程書きました。鉛筆で下書きをしてから色をつけるのが楽しみ。季節に合わせた題材を書きたいと思っています。」とおっしゃる大北様。作品の中から四季が感じられます。作品はつどいの家に飾っています。



しゅりあちょーく

野ばら

10/25

運動会見物

毘沙門台小学校の運動会の見学に行きました。前日の雨も嘘のよう！清々しい天気の中、子供たちの熱演に引き込まれていきました。

一年生の玉入れでは「私が出ようかー。得意じゃけえ。」
二年生のかけっこでは「杖を持って、一緒に走ってええかねえー。」と・・・。
やはり五・六年生の組体操は「すごい。」の一言。

「いつも愛をありがとうー！」の言葉には、感動のあまり涙ぐまれるご利用者様もいらっしゃいました。



すごい上手！！



ショートいわや

10/25

秋まじり&誕生日会

秋といえば食欲の秋。今年は誕生日会もかねて、皆さんに秋を感じていただくとうとスイーツポテトを作りました。皆さんの前で切り分けて、皿に盛る時は「ワー！」っと歓声が上がりました。「おいしいねえ、もっとちょうだい」といわれるご利用者様もおられ、大好評でした。

国森先生と一緒に、「紅葉」や「赤とんぼ」等季節の感じられる歌を大きな声で歌いました。最後は誕生者の皆様に向けてハッピーバースデイを歌って、今月誕生日のご利用者様とスナップにメッセージカードを手渡すと、涙を流して喜んでおられました。感動も笑いも食欲もあつて笑顔の多い秋祭りでした。



スイーツポテトの出来上がり

あすか 12月のロードショー 【犬と私の10の約束】

あらすじ

14歳の少女・あかりの家に一匹の子犬がやってきた。母はあかりに、犬を飼うときには犬と“10の約束”をしなければならないと教えてくれた。あかりと犬はどんな時もずっと一緒に.....。



この映画は まやるちょーくで12/1(月)・2(火)
しゅりあちょーくで12/4(木)・5(金)
ショートステイみどりいで12/7(日) 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・木・金曜日 | 毎週月・火・金・土曜日 | 毎週日曜日 |

若竹句会 十月作品抄

信廣高陽 選 (平成二十年)



ではまたね 釣瓶落しの 帰り道

中谷 明子

〔寸評〕井戸へ釣瓶を落すとき、真直ぐに早く落ちるさまを秋の日にたとえて「釣瓶落し」といいます。秋の一日は、あっという間に暮れてしまふ。その実感から言ったのでしよう。上五は遊び仲間との未練のこあいさつです。

間引菜の 胡麻合えひたし 浅みどり

中谷 明子

〔寸評〕「間引菜」が仲秋の季語。「ひたし」は野菜をゆで、醤油または酢などをかけてひたしたものです。おひたし。初々しいさみどり、瑞々しい柔らかさなどがよろこばれています。

万葉の 七草咲いて 秋は来ぬ

栗根 年雄

〔寸評〕万葉集に詠まれた秋の七種の草花が咲いて、秋到来を感じたという一句。

(参考) 秋の七草は、萩・尾花・葛・撫子・女郎花・藤袴・朝顔
(朝顔は今のキキョウをいうか)

焼いて煮て 揚げて炒めて 秋なすび

栗根 年雄

〔寸評〕これ以外の料理方法はないのか、感歎のほかない。

柿の実の いろあざやかに 今日終る

伊木 幹枝

〔寸評〕葉が落ちつくす霜のころには、樹上に赤色に熟れて美しい晩秋の農村の彩りを作り出します。落日に映える柿の色には一抹のさびしさも感じられます。



ふるさとに 父母の世があり

桐一葉

伊木 幹枝

〔寸評〕久しぶりの里帰り。時代の流れに応じて様変わりしますが、どことなく父母の元気なころの風景が残っているような気がする。折しも、大きな桐の葉が音を立てて落ちた。なつかしい昔のままの風景でしたという望郷の句。

リハビリで 植えた秋茄子 食べる幸

小西 春良

〔寸評〕茄子苗を植える作業もリハビリテーション。それが大きくなって秋茄子として食膳に上る。一挙両得とはこのことが。



虫たちの ミニ・コンサート 夜長よし

小西 春良

〔寸評〕虫が秋の季語。その鳴き声を愛して聞く昆虫。鈴虫・松虫などをいいます。ミニ・コンサートの「ミニ」は昆虫たちのためにふさわしい発想。

土手際で 桔梗の花が 人招く

常広 信枝

〔寸評〕「桔梗」はキキョウ科の多年草。夏秋の頃、茎の先端に青紫色または白色の美しい五裂の鐘形花を開きます。



田んぼでは 犬も総出で 収穫だ

常広 信枝

〔寸評〕稲刈りは田植えとともに農繁期。「猫の手も借りたい」を「犬も総出で」としたところがおもしろい。

選者 吟

威銃 柵田の朝の 音試し

信廣 高陽

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17回目は園芸です!

園芸

インストラクターの紹介

園芸療法士 幾田 千代

植物を育てることが好きで、特に花や野菜を育てることが好きです。日々お世話をし、きれいな花が咲くと、とても嬉しくなります。野菜はとれたてを味わえるので、収穫が楽しみです。園芸では皆様と一緒に、旬の野菜を味わったり、季節の花を育てたり、押し花やドライフラワーを作ったりして、楽しい時間を過ごせたらと思っています。



園芸療法士 幾田 千代

あすかでの園芸の目的

プログラムの中では、庭園で野菜を育てて試食したり、季節感のある作業療法を取り入れたり、またガーデニング活動を通して、昔の経験や思い出を引き出し、五感を刺激します。屋内・屋外を問わず、植物を介した楽しい時間の中に、運動機能や認知能力を高める活動が組み込まれ、リハビリ活動に積極的でない方も、自然な形でリハビリ効果を得ることができます。また何かを育てる経験を持つことで、積極性や責任感を養ったり、心の支えや安らぎを得て、生活の質(QOL)を向上させることもできます。

今後の展開

野菜(じゃがいも・さつまいも・きゅうり・トマト)や、花(あさがお・ひまわり・パンジー・ピオラ・ジュリアン・ノースポール・チューリップ・ムスカリ)の栽培、ひなまつりの壁掛け・5月の節句の飾り・七夕の飾り・クリスマスツリーの飾りなどの作成を、1年間季節ごとに計画しています。



3S

Specialist (専門家)

~ 医療法人あすかの理念 ~

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。

当法人は ISO9001 の認証施設です



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。

【編集後記】

今月は、「転倒予防教室 ころばんじゅく」
「あすか出張介護教室」と地域の皆様との交流の様子を、たくさんご紹介することが出来て嬉しい限りです。また、各事業所のイベントでは、ご利用者様の皆様の表情が生き生きとされています。なので編集をしていて、とても楽しかったです。
絵画グループのご利用者様の作品をご紹介します。アートの世界は今月で終了します。

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(準備中)

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

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

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
デイサービスセンター かるやんちよーく
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

緑井2丁目12・25

あすか福祉用具貸与事業所
あすか病児保育室

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

緑井3丁目20・1・103

高齢者の在宅療養を支援します