



# ニューズレター あすか

2014  
10月号

通算 259 号

2014年 10月 10日

## ついに完成!!!

あすかケアプラザ サービス付き高齢者向け住宅(35戸)

# レジデンスあすか



お問い合わせ先  
080-9792-6304

### 共有スペース



オシャレなサロンに  
素敵なキッチン、美容  
スペースもあります

### トイレ&お風呂



広くて安全なトイレ  
とお風呂。安心して  
使用できます

### エントランス



季節の花たちと、座り  
心地の良いソファで  
お出迎えます

### 居室&廊下



明るい居室と、  
広ーい廊下で快適  
に過ごせます

子どもたちの  
ふれあいもあります

### 保育園

“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>

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. あすかケアプラザニュース その2 ..... 1
- 2. 教えて、ダイワマン!! ..... 2
- 3. 全国の集い in 岡山の報告 ..... 3
- 4. 若竹句会 9月作品抄
- 5. 事業所だより(いわや3F・4F、みどりい) 4  
事業所だより(野ばら) ..... 5
- 6. 祝・すてっぴ卒業
- 7. わたしの好きなもの 第9回 ..... 6
- 8. 栄養だより ..... 7
- 9. Hello, フレッシュマン(3) ..... 8

# おしえて、 ダイワマン!!



## 大和ハウス工業 設計・営業担当者



東 勝己さん



末広 信二さん



新宅 康成さん

さて、医療法人あすかと大和ハウス工業株式会社がお送りします、『おしえて、ダイワマン!!』2回目。今月は8月号の工事チームとはガラッと変わって、スーツが似合うオトナたち、スーツチームにインタビューしてきました(笑)。建築設計課 課長の東さん、建築営業課 課長の末広さん、同じく営業課の新宅さんです。爽やかな笑顔の裏には、涙なくしては語れない!!? 大変な苦労があったようですね。

### Q. あすかとの出会いは?

**A. きっかけは介護セミナーですね。**

当社が主催する介護セミナーに参加される予定でしたが、当日はお越しになられず(笑)。後日、真弓先生(副院長)へ資料を届けました。その際に高橋院長先生と話してほしいとの事で、後日院長先生へ挨拶させていただきました。それ以降は定期的に行かせていただき、物件案内や施設案内などたくさんの時間を過ごさせていただきました。物件は良い場所はあるのですが、条件などがまとまらずに苦労しました。

最終的には良い物件をご紹介できて気に入っていただけただので、大変嬉しかったです。(新宅)

### Q. どんなイメージで設計しましたか?

**A. みんなに愛されるイメージですね。**

まず、南側(正面側)から見える外観は、あすかさんの施設の顔となる外観としました。そして、入所の方々が住みやすく、また近隣の方々が集え、愛される施設になるように設計しました。(東)

### Q. あすかの印象はどうですか?

**A. 従業員みんなが、前向きで積極的で明るい!!!**

みなさん仲が良く、みなさんが家族のような温かいイメージのする法人さんに思いました。これも院長、副院長先生がスタッフの方々と一緒になって、運営されているからだと思いました。(末広・東)



ダイワマン・スーツチーム

### Q. ケアプラザができあがってどうですか?

**A. これからもサポートします!!!**

これから長いお付き合いになります。地域と共存共栄していけるように当社も少しでも力になっていければと思います。何かありましたらいつでも連絡ください!!! 飛んでいきます!!! (東・末広・新宅)



引き渡し日の1枚



### Q. この3年間でいちばん大変だったこと、嬉しかったことは?

**A. 定例会と、やっぱり建物竣工かな。**

物件案内で良い物件がなかった事も大変でしたが、特に定例会ではとても勉強させていただきました。毎週木曜日になると『あすかデー』と気合が入りました!!! 嬉しかった事は、打合せを重ねていき良い案やプランなどが出来た時は嬉しかったです。そして最終建物竣工を迎えられて、営業冥利につきますと思います!!!! (新宅)



大きな絵画も頑張って運んでくれました

# 第20回記念大会 全国の集い in 岡山 2014

## 日頃のくらしを守る地域づくり



ショートステイ  
みどりい  
志水 達彦

医療法人あすかから問題解決型から目標志向型の視点の転換によりBPSDが軽減した事例について、『幸せの形の表現』と詳細な人生史の把握がケア目標の設定と認知症の方のケアに『える影響』について、事例を通しての『考察』のテーマを発表しました。ショートステイみどりいの演題は、問題解決型から目標志向型の視点の転換によりBPSDが軽減した事例について、『幸せの形の表現』に向けた取り組みでした。

認知症における問題行動、つまりBPSDに対し、視点を解決・改善することからその人の目標や夢である幸せの形を表現すること」に転換したことで、笑顔や穏やかさを取り戻すことができた事例を8分という制限時間の中で、思いを込めて発表しました。

私たちは、18組中最後の発表となっていたため、朝からかなりの緊張が続いていました。長時間の待ち時間により徐々に緊張がほぐれてきましたが、『発表』と聞くと所々でスッピンに話せない場面もありました。また、この発表に対してどのような質問があるのかと

心配していましたが、緑井という地名から先日の災害に対して施設としてのどのような取り組みを行ったのかという質問がありました。災害においては全国的には風化しつつある状況の中で、被災者に対する支援がまだまだ必要である事を強く訴え、共感をいただきました。他の施設からの演題はアイスサービスクラフボードからの演題はアイスサービスクラフボードからのものでした。事業所の形態は違えども、どれもご利用者に対する思いは大変熱く、熱心に取り組んでおられることが伝わってきました。

私たちの発表はキャリアアワード賞に選ばれ、来年の発表事業所としてのハイライト権を得ました。

このよつな大会に参加することにより、介護に対する視野が広がりました。また、私たちと同じ思いの仲間がこんなにたくさんいることに力強さを感じることができました。



### 若竹句会 九月作品抄 信廣高陽選 (平成二六年)

**亡き母に お初の桃を 供へけり** 西 トシ子

守評「桃は五月中旬頃、袋覆いが終り 早生種は早桃(きもも)または早生水密(そうせいすいみ)と言つて六月下旬から七月上旬に採取され、その堅い新鮮な味覚と鄙(ひな)びた形を愛される。

戸をたてて白桃にほふ仏の間 柴田白葉女

**七夕に 托す孫らの枝折りかな** 西 トシ子

守評「五節句の一つ 七月七日に行う牽牛星(けんぎゅうせい)と織女星(おひほり)を祭る行事。庭に竹を立て、五色の短冊に歌や字を書いて枝葉に飾り、字の上達などを祈ります。七夕の飾り竹を海や川に流す七夕流しの風習も盛んに行われますが、親子合作の楽しい年中行事の一つですね。枝折り」は山道などで、木の枝を折るおいて道しるべとする。枝折り=萩

**ひぐらしの 早や鳴き初めし 庭の木々** 西 トシ子

守評「ひぐらしはセミの一種。頭から羽の先まで約四五ミリメートル。頭部と胸部の背面は赤褐色と緑色が文様をなす。羽は透明。初秋の早朝と夕方、カナカナと高い声で鳴きます。

**早朝の 静けさ破り 蝉しぐれ** 松村キミエ

守評「蝉しぐれは、たくさん蝉が鳴いているさまを時雨の降る音にたとえていつ言葉。小形のこいに、蝉は梅雨明け頃からまず出現し、ジジーと弱く鳴き、チツと鳴き納める。いよいよ大きな油蝉が強い声でジジーと油を揚げるよつな声で鳴く。みんな蝉は深山蝉とも言い、ミーンと連続し高い声で鳴く。こつとして電灯の下で蝉の鳴き声を並べている、中学時代の昆虫採集がしのばれます。

**西瓜食む 笑顔の先に 種飛ばす** 松村キミエ

守評「真実(まこと)に、種飛ばすの経験を持ちませんが、西瓜の種を口に含んで遠くに飛ばす遊びですね。遠くへ飛ばそうとして助走したり、頭にふりをつけて面相におかしみがあり、見物人も一緒に楽しんで夏の情景ですね。

選者 吟

**蠅打ちを 持って出てくる 主かな** 信廣 高陽



# ご長寿・万歳!!敬老会

## 9月26日(金) ショートいわや (3F)

いわや3階のお祝いの会は職員による琴の演奏とお抹茶、紅白まんじゅうで楽しんでいただきました。

今年卒寿を迎えられた利用者様もいらっしゃり、表彰状をお渡しすると、「これでもうしばらく長生き出来ます」「これからも頑張ります」と元気よくお話ししてくださいました。お抹茶は皆さん慣れた手つきで召し上がり、「琴を聞きながらいただくより美味しいね」「結構なお味です。ありがとう」などうれしい感想をいただきました。いつもとは違う神秘的な空間に皆さん感動してくださいました。



楽しく歌いましょう



イイ笑顔

プレゼントのメッセージカードも喜んでくださり、中には涙を流される利用者様もいらっしゃいました。来年もみんなで一緒に敬老会を迎えましょうね。

(戸倉 幸治)



紅白まんじゅう美味しい



## 9月10日(水)ショートいわや (4F)

毘沙門クリニック (いわや4階) でも敬老会を行いました。

今年度は卒寿の方がお二方も!!まだまだお元気!笑って、歩いて(ちょっと足が痛い気が)。お越しいただきましたご家族の方々、お忙しい中ありがとうございます。

まずは利用者の皆さんに個性あふれる手作りのメッセージカードを用意しました。皆さんにっこり、中にはカードを見せ合う方々も。

更に卒寿の方々には表彰を。照れたり、喜んだり。次は白寿だ!!職員からの出し物として二人羽織に挑戦(おでんが熱いっ)。大笑いの中、幕を閉じました。(林 健太郎)



お抹茶なんて久しぶり!!



## 9月12日(金) ショートみどりい

少し早めの敬老会は、最初に喜寿・卒寿・米寿・百寿の利用者様を表敬しました。皆さん照れつつもお祝いの詞を受け取ってくださいました。今年は百寿を迎えられた利用者様が3名もいらっしゃいました。

お祝いの出し物として安来節(どじょうすくい)を踊りました。スタッフが登場するやいなや、その姿に会場がどっと沸き、笑いに包まれました。お次は利用者様のコーラスグループ「若どり」からのお返しの歌のプレゼントです。毎日、夕食前に一生懸命練習した曲『高校三年生』を高らかに熱唱してくださいました。周りの皆さんも、自然と口ずさんでおられました。

記念撮影では、「言われるまで誰が分からなかった。」とおっしゃる方が多く、また、「ありがとね」「よかったよ。元気をもらったよ」とうれしい言葉をいただきました。来年もみんなで楽しい敬老会をしましょうね。(熊巳 侑希)



ご家族と一緒にイイ笑顔



## 9月13日(土) 野ばら



今年の敬老会は特別バ - ション！紙芝居サークル「陽だまり」の皆様にお越しいただきました。演目は、『鶴と亀』『子狐の恩返し』。物語は、広島弁と表情豊かな表現力で進んでいき、いつの間にかお話に引き込まれていました。

紙芝居の合間には、唱歌童謡や歌謡曲などのたくさんの曲を皆さんで歌い、歌声喫茶のようでした。歌っているうちに利用者様からは、「次は何歌うの？」「どれ？」と、どんどん注文が入ってきました。

喫茶の時間は、陽だまりの皆様と一緒に過ごしました。活動を聞いたり、野ばらでの作品を紹介したりと、和気あいあいとしたとても楽しい時間でした。

陽だまりの皆さん、ありがとうございました。(木村 康恵)



楽しく歌いましょう



紙芝居、懐かしいですね



みなさん楽しくおしゃべりタイム

紙芝居サークル「陽だまり」...市内の保育園や小学校、高齢者施設などで読み聞かせなども行っている。資料集めから脚本作り、イラスト作成はメンバー6人で構成し、地域の昔話を知ってもらい地域の魅力を伝えている。



コツコツ続けてきたんよ

通所リハビリテーション「すてっぴ」を初めてご利用されたのは、平成23年1月。骨粗鬆症による脊椎症、腰椎圧迫骨折、膝関節症を発症され、痛みを抱えておられました。運動する機会が無い、運動の仕方が分からない、痛みを軽減させたい等の理由ですてっぴ利用開始となりました。外を20〜30分散歩したい〜を目標に掲げ約3年半、週1回のペースですてっぴでのリハビリに「持久力・筋力・バランス能力の向上」に取り組みされました。



高西 章子さま

# 祝・すてっぴ卒業

3年前は台所での家事を椅子に座って行っておられました。今は立ったりしゃがんだり自由に動き、旦那様のためにおいしい料理をふるまっておられるそうです！

今後はご自分のペースで行えるリハビリを続けていく！と力強く話して下さいました。「卒業」を自分で決められた高西さんに、すてっぴ職員一同心より千ルを送りたいと思います！

(山崎 章子)



すてっぴは楽しいよ



こんなマシンもあるよ

わたしの好きなもの 第九回



ショートみどりい  
すの野 イツミさん  
【編み物】

「ご利用中は、いつも編み物をされている姿を見かけます。そんな菅野さんは・・・」

「幼いころ、姉が棒編みをしているのを見て、編み物を始めるようになったのよ。ただ、好きだけ。習ったことはないの。自分流に編んでるだけなの」とおっしゃいますが、作品はプロ並み!!



何ができるかお楽しみ



あっという間に  
こんなにたくさんできちゃいます

すてきな小物入れがあっという間に出来上がるのでびっくり!!  
作品展を開けるかも・・・  
これからもゆっくり、作ってくださいね。  
(森元 智代)



しゅりあちよーく  
あくだ まさる 奥田 勝さん  
【カラオケ】

「現役時代からよくスナックで歌ってたね。定年後は、多い時には週に4、5回教室にまで通っていたよ」と話される奥田さんの好きなものはカラオケです。

「演歌や歌謡曲何でも歌うよ。病気をしてから声量は落ちたけど、それでも他の人には負けんよ」と自信满满でお話されます。十八番は氷川きよしの「スンド」節」



素敵な衣装でみとれますね

公民館や、時には厚生年金会館でその歌声を披露され、氷川きよしに負けない位の声量と広い音域で女性を虜にしたそうです。「趣味で始めたけど、人前で歌うことに快感を覚えたね(笑)。これからもどんどん歌っていくよ!!」

水曜日と金曜日にあるカラオケをととても楽しみにされている奥田さん。しゅりあでも自慢の歌声でしゅりあ中を虜にして下さいね。  
(天石 圭吾)



食べ物も美味しく、運動しやすい秋は、「健康づくり」に最適な季節です。

美味しい旬の食べ物を食べ、ポシブルで楽しく運動をし、夏の疲れをとり冬に向けて体力づくりをしましょう。

## 1. 旬の食べ物と健康

日本には四季があり、季節ごとに食べごろを迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼んでいます。旬の食べ物は、安価で、新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良を良くする成分が多く含まれています。

四季のある日本で生活する私たちにとって、季節ごとの旬の食べ物はカラダの健康リズムと密接な関係があります。例えば夏野菜は、ほてったカラダを冷やす作用があり、暑さで奪われたビタミンCを補給します。冬野菜に多い根菜はカラダを温める作用があります。このように、日本には四季があり、その季節にふさわしい食べ物が育ち、それらの食べ物が私たちのカラダを健康にしてくれています。

## 2. 旬の食べ物の栄養価

「旬」という言葉は、野菜や果実、魚介類などを食べるのに「いちばん美味しい時期」をさしています。一般的に、野菜や果実の場合は、最も多く収穫できる時期で「出盛りの時期」、魚介類の場合は「産卵前の脂がのった時期」です。食材の旬というのは、最もおいしい時期で栄養価も高くなっています。例えば、秋が旬のにんにんに含まれるカロテンは、それ以外の時期の2倍となっています。冬が旬のほうれん草に含まれるビタミンCも、冬は夏の3倍となっています。

## 3. 秋が旬の食べ物

さつまいも、里芋、ジャガ芋などの芋類、しいたけ、舞茸などのキノコ類、ごぼう、れんこんなどの根菜類。これらはみんな秋が旬の野菜です。松茸や栗のように、秋にならないと姿を見ないものは、秋が旬だと誰もが知っています。けれども、1年中見かける野菜や果物の中にも、実は秋がいちばんおいしい、旬のものがあります。タマネギやにんにくなどです。秋が旬の野菜の蕪や大根、ジャガ芋には、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれるやさしい作用があります。栗や落花生などの木の実や、イワシやサンマ、サバ、サケなどの魚は旬を迎えて脂がのり、冬に備えて必要な「脂肪」を摂ることができます。

これらの旬の食べ物を食べ、冬に向けての体を作り、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

one point!

### 地産地消

今では、ほとんどの食材が旬に関係なく一年を通して市場に出回ります。露地栽培の他に、ハウス栽培、高原栽培、産地の移動、さらには外国からも輸入しているからです。しかしながら、野菜はそれぞれの地域の自然の中で、適した時期に生産され、食べごろに収穫されたものが栄養も豊富です。また、見かけは同じように元気な野菜たちも、近場から来たものと遠い旅を重ねてきたものとは、その栄養量に違いが出てきます。野菜などに含まれるビタミン類は、収穫してからの時間が長ければ長いほど、どんどん破壊されて減っていきます。ほうれん草のビタミンCは、収穫した日から3日後には約70%に、7日後には55%まで減少しています。国内産では1日~3日ほどで店頭と並ぶのに比べて、輸入野菜は税関の検査などに時間を要し、1週間ほどはかかりますから、栄養価はさらに減っています。

消費者と生産者の距離が近い土地で取れた『旬の食べ物』は、一年でいちばん多くの栄養が含まれて美味しいということになります。近年「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味の『地産地消』が勧められています。

食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生とご相談くださいますようお願いいたします。ポシブル店舗では皆様の体調管理を行わせて頂いております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせ頂きますよう、よろしくお願いたします。

ハロー  
**Hello, フレッシュマン**  
 新入職員紹介のコーナー

ショートステイみどりい  
 介護職 <sup>しもだ</sup> 下田 <sup>だいすけ</sup> 大介さん



4月にあすかに仲間入りした、新入職員のご紹介をいたします。

**Q. この職種を選んだのは？**

A. 兄が同じ職種で生き生きとした兄の样子に憧れて、この職種を選びました。

**Q. 仕事を通じて何か新しい発見はありましたか？**

A. 利用者様の体調は日々変わりますので、落ち着いて臨機応変に対応できることが求められます。そのためには、常に最新の情報収集をしておくことが大切だと気づきました。

**Q. 職場で心がけていることは何ですか？**

A. いつも笑顔で利用者様に対応することです。笑顔になると、今日も頑張ろうという気持ちになるし、利用者様も笑顔になってくださいます。利用者様に「あなたの笑顔を見ていると話しかけやすくて、つい話かけてしまうわ」と言われた時は、とても嬉しかったです。

**Q. かかせない「仕事道具！」を教えてください**

A. 情報を収集する為のメモ帳です。その日の利用者様の

様子をメモしています。常に最新の情報を把握することで自分がどう行動すれば良いのかが分かります。

**Q. 部署の雰囲気や先輩方のフォローなどはどうですか？**

A. 分からない事を丁寧に具体的に教えてください。体位交換の仕方を教えてもらった通りにすると、とてもスムーズに出来ました。とても助かっています。

**Q. これからの抱負をどうぞ**

A. 利用者様から信頼され、気軽に声をかけていただけるよう頑張ります。1年後には、困った事があった時には先輩や後輩から気軽に呼んでもらえるよう、精いっぱい頑張ります。丁寧に行動する点を生かして、素早く行動ができるようにします。



1年後には頼もしい先輩になっていることを期待していますよ！

～ 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 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】  
 あすかケアプラザ、無事に完成いたしました。竣工式、竣工パーティー、そして完成内覧会も大盛況のうちに幕を閉じ、残すはオープンを待つのみとなりました。ご来場いただいたみなさま、本当にありがとうございました。みなさまにより良いサービスが提供できるように、現在スタッフがオーブン準備に奔走しています。お楽しみに