

4月号

ニュースレター

あすか

ASUKA

通算265号

2015年4月10日

あすかの生活リハビリが拡充します

医療法人あすかの、理学療法士、作業療法士などのリハビリ専門職の人数は徐々に増えてきています。4月から新たに2名が入職となり、理学療法士8名、作業療法士3名になりました。リハビリ専門職は一つの事業所に集まっているわけではなく、さまざまな事業所に1名〜4名配置されて、配属された事業所で頑張っています。

これからはリハビリ専門職がチームとして、他職種を巻きこんでの「利用者様の『出来る』を増やし、生活の場面を広げ、生活の質をさらに向上させていく」生活リハビリを実践していきます。リハビリ専門職1名の事業所もありしますので、今後意見交換を活発にしていきたいと思えます。意見交換会では、個々の得意分野を活かしての勉強会、症例検討、そしてリハビリ専門職の配置のない事業所へのアドバイスや指導などを行っていきます。

さらに、「移乗」「起きあがり」「ポジショニング」などの介護が難しい方に対して、介護職、看護職と一緒に「安楽で安全な」介護が出来るよう取り組んでいきたいと思えます。

4月に介護保険の改正が行われました。国も高齢者へのリハビリの重要性を認識し、介護の現場でのリハビリを積極的に行うことを求めています。そんな中、あすかにリハビリ専門職員がたくさん入ってきたことはとても力強いことです。利用者様、患者様、他の職種から信頼されるチームとして頑張っていきます。

(通所リハビリテーション) 野の花 所長

理学療法士 佐々木郁恵



野の花



ポシブル



すてっぴ



新入職員



しゅりあちよーく

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。

誇り 感謝 謙虚 尊厳

【目次】

- 1.あすかの生活リハビリが拡充します..... 1
- 2.平成27年度 入社式..... 2
- 3.栄養だより..... 3
- 4.事業所だより(ケアプラザ、デイ大町)..... 4
- 5.事業所だより(みどりい)..... 5
- 5.作品紹介
- 6.おもしろきかな我が人生～金屋 利勝さん..... 6
- 7.わたしの好きなもの 第14回..... 7
- 8.事業所だより(ショート大町)
- 9.すまいる活動記..... 8



# 平成27年度 医療法人あすか 入社式

日時 4月2日(木)  
場所 広島アンデルセン



理事長のあいさつ

今年もたくさんの方のフレッシュマンを迎えました。待望の新人です。男性8名10女性20名が私たちの仲間になりました。入社式では、理事長をはじめ、たくさんの方で迎えました。華やかで明るい雰囲気の中、新入職員を代表して森吉さんが、社会に貢献できる大人に、そしてプロフェッショナルな仕事人になる決意を力強く宣誓してくださいました。人を育てる仕事に携わる緊張感と責任感、喜びに身が引き締まる思いがしました。



新入職員代表  
森吉さんのあいさつ

永年勤続表彰と、運転の無事故表彰に続いての懇親会では、それぞれ職場に配置になった新入職員が所属長と初めて対面。それから所属長と一緒にビールを片手にあいさつ回りを行いました。閉会の辞で、私からは『2人の石切職人のお話』を紹介させていただきました。

石切り場にやってきた男が、石工に何をしているのか、と尋ねた。Aは、不機嫌な表情で、「このいまましい石を切っているのさ」とぼやいた。Bは満足げな表情で、「大聖堂を建てる仕事をしているんだよ」と誇らしげに答えた。



新入職員のみなさん

目標を持って仕事をすることの大切さを教えてくれるお話です。新入職員の皆様とも目標を共有して仕事をしたいと思っています。

(事業部長 高橋真弓)



また、4日間の新人研修では、あすかの社是、経営理念、クレドに込めた思いを伝え、職業人としてのマナー、個人情報保護、「未来を切り開く人になるう」というテーマでのコミュニケーションや自分のアウトカム(目標)を作る実習などを行いました。

さらに、介護の基礎「体の触れ方、動かし方、人の体に触れる注意点、体重移動三点支持」「食事介助、口腔ケア」「感染対策、医学知識」、「身体の構造」「介護の理論と実技実習」、「認知症ケアの基礎」など多くのカリキュラムでしたがみんな熱心の取り組みでくれました。



平成27年度介護報酬改定により、4月分以降のご利用料金が変わりました。詳しくは各事業所よりご連絡いたします。



最後は恒例の全員で記念撮影です☆





# 栄養だより

2015年4月  
vol.32



健康は毎日の食事の積み重ね

現在、超高齢社会における栄養問題として「低栄養」「栄養欠乏」が言われています。これは、後期高齢者（75歳以上）要介護状態になる原因として「認知症」や「転倒」と並んで「高齢による衰弱」があるからです。この「高齢による衰弱」は、低栄養との関連が極めて強いと言われています。また、「転倒」のリスク因子として、加齢に伴う筋力の減少、筋肉量の減少があります。これも栄養障害との関連が言われています。今月は低栄養、栄養欠乏にならないための食事についてお話をします。

毎日の食事の基本「3食規則正しく、バランスの良い食事をとること」

必要な栄養素を過不足なく満たすのは非常に高度な生活技術ですが、人間は食品を組み合わせることで栄養を満たすという知恵をつけました。食品を適切に組み合わせるには、身の回りにある多種多様な食品から適切に選ぶことが大前提です。

## 1.朝食をとる

糖質が分解されて生じるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。夕食で摂取したブドウ糖は寝ている間に消費され、朝には空っぽの状態になります。朝食を食べないとブドウ糖が補給されず頭が働かなくなり、つまずきやすくなるなど身体機能も鈍くなります。

## 2.一日に必要な栄養素を3回に分けてとる

1食で食べられる食事量は限られていて、ビタミンC等水溶性の栄養素は体内に蓄えておくことができません。2～3時間で排泄されてしまいます。体に必要な栄養素を十分にとるために朝昼夕と1日3回の食事が必要です。

## 3.献立をつくるポイント1食の中で、1日の中で

同じ食品を重ねない

例えば主食をイカフライ、副菜をイカとタコのマリネというふうに、同じ食品を使うと、1食で取れる食品の種類が減ってしまいます。副菜をポテトサラダにするなどできるだけ多くの食品を使いましょう。

同じ調理法を重ねない

例えばスパゲティとハンバーグと主食も主菜も炒め物というふうに、調理法を重ねると脂質や塩分の取り過ぎになってしまいます。1品が炒め物ならもう1品はマリネにするなど変化を付けましょう。

主食・主菜・副菜の適量を守る

主食、主菜、副菜のほか、汁物や果物を活用し、一汁一菜、摂取量の目安はそれぞれ最低50g以上にとります。

### 主食

炭水化物であるご飯ばかり食べてしまう場合は、ビタミン・ミネラルが摂取できなくなります。ご飯とおかずがセットになった献立で工夫しましょう。丼ものや炊き込みご飯、そして「ふりかけ」の活用もしていきましょう。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品を取りそろえましょう。肉や魚、卵には動物性たんぱく質、大豆製品などには植物性たんぱく質が多く含まれます。朝は大豆、昼は肉、夕は魚か卵などローテーションしバランスよくとりましょう。

### 副菜

不足しがちな野菜を補いましょう。1日にとりたい野菜の目安は約350gで両手に約1杯。主菜だけでは補いにくいので副菜でしっかり取り入れましょう。

### 汁物・果物

主食・主菜・副菜で取りきれない栄養素は味噌汁やスープなどにしましょう。デザートに果物を付けるなどして補いましょう。

※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させていただき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いただけますよう、よろしくお願いたします。



# 亀山こども神楽団 来たる!!



3月28日(土)  
あすかケアプラザ

あすかケアプラザ裏の中須稲荷神社の桜が満開の中、こども神楽団がやってきました。職員のお孫さんもメンバーです。演目は『悪狐伝(あくこでん)』。ポスターを館内に貼りだしていただきましたので、みなさんワクワクして待つてくださっていました。

いざ神楽が始まるとなんとかわいらしいこと！セリフを言うたび、舞うたびに拍手喝采喝！みなさん舞台に釘づけでした。「ほんとによかった！」「ありがとね」「子どもいうてもしつかりしどるね」「太鼓が上手じゃね」「セリフをどがーにして覚えとるんじやろ」「こんなにいいものを見て涙がでたよ」と入居者のみなさん、訪れてくださったご家族、あおぞら保育園の子どもたち、職員もみんな楽しみました

また、夕食時にはライブビデオの上 映会を行いました。ビデオを見るとまた拍手が起こっていました。本当にみなさんが楽しんでもらえて大満足の日でした。

これからもみなさんに楽しんでいただけるイベントを行います。楽しみにしておいてくださいね。  
亀山こども神楽団のみなさん、ありがとうございました。

(森岡 繁幸)



迫力があります！



かわいらしい玉藻前



金毛九尾の狐



お囃子隊もがんばりました◎

※『悪狐伝』とは…  
インド・中国と世界をまたにかけ、世の民を惑わせた金毛九尾(きんもうきゅうび)の狐は、鳥羽院の時代に、とうとう日本に上陸してきました。この悪狐は玉藻前(たまものまへ)という女性に化けて宮中に入り込み、天皇の寵愛(ちゆうあい)を一身に受けたのですが、陰陽師(いんやうし)安倍清明(あべのみよあけ)におんみょうじあべのせいめいに正体を明かされて、ここの下野(しもつけ)の国、那須野(なすの)原(はら)まで逃げてきたのです。ふたたび玉藻前に化けた狐は、この地のお寺に宿を求めます。珍斎(ちんさい)和尚(じゆう)は快く迎え入れ、もてなしの味噌(味噌)を(す)り始めるのですが、正体をあらわした悪狐に食われてしまうのです。しかし、悪狐退治(あくこでんたいぢ)の命を受けた三浦之介(みやまのすけ)、上総之介(かすさのすけ)という弓の名手(なまて)によって、悪狐もついに射止められてしまうという物語。

# 白寿のお祝い



3月26日(木)  
デイあすか大町

3月12日がお誕生日の石田忠信さんは、98歳を迎えられました。数えて99歳の「白寿」を迎えられたので、みんなでお祝いをしました。誕生会では、ご自分の生い立ちや喜びの気持ち、石田さんの好きなある短歌にのせて歌ってくださいました。

「歎びを 何にたとえん 鶴亀の 齢も長く 栄えよ 栄えよ」

職員からは踊りのプレゼントです。チベット出身のパロさんが母国のきれいな民族衣装を着て、誕生会を盛り上げてくれました。石田さんもととても喜ばれていました。

また、あおぞら保育園からは同じ3月生まれの園児さんも参加して、一緒に記念写真も撮りました。お元気の秘訣は「自分に負けないこと！」と教えて下さった石田さん。これからもずっとお元気でいてください。(安井 由香里)



素敵な踊りだったよ～♪



同じ3月生まれです!!



短歌を披露してくださいました





張り子雛でひなまつり〜ひな人形作り〜

3月3日(火)

ショートみどりい

今年のひなまつりは利用者様と一緒に張り子のひな人形を作りました。まずはお内裏様とお雛様の着物の部分を、それぞれ好きな色の千代紙紙を選んで貼り、それからお顔を作っていくました。「うーん、着物は…どんな色にしようかねえ?」「お内裏様は男の人じゃけえ、紺色が良いかねえ♪」「お雛様は…私はそうねえ、朱色もええけど赤にしようかな」と同席の方向士で相談しながら取り組まれ、色とりどりの可愛いひな人形が出来上がりました!

出来上がったひな人形を見て「可愛いのができたよ!」「孫にあげようかな?」「良いのが出来ました。私の部屋に飾って下さいね」とみなさん笑顔で話されていました。

たくさんさんの素敵な笑顔がカメラに収めた後は、『うれしいひなまつり』の歌と一緒に歌って締めくくりました。

3時のおやつには白酒(本当はカルピス?)と雛あられをいただきました。「もうあられはないの?美味しかったです!」と笑顔で話されていました。

みなさんの心に残る作品作りができて嬉しかったです。(土岐 美穂)



ひなあられ!  
とっても美味しいんですよ  
ホホホ♡♡♡



いいのができたよ



いいのができよねえ♪

この色がええかねえ!?

作品介绍

野ばら

匂い袋

色々な柄の布とリボンがたくさんあったので、匂い袋を作りました。「かばんに入れよう!」「ハンカチにはさんでおこう♪」などと言いながら、柄を選びました。



これにはピンクのリボンがあうかな?  
重本芳江さん



たくさんできました!



布の色に合わせてリボンを決めています。  
早木サチ子さん



いい匂いがするよ!  
五領田貞子さん



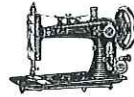


娘さんと一緒に

## つどいの家

かなや としかつ  
**金屋 利勝さん**

昭和9年8月19日生まれ(80歳)  
\*お住まい・・・安佐南区高取北  
\*趣味・・・うたうこと  
\*好きな食べ物・・・おでん  
自分でもおでんを作ったりします。  
ちよっと一杯あるとなお美味しいです!!



## おもしろきかな我が人生



金屋さんのイラスト



### 【生い立ち】

私は、下関で生まれました。母親は25歳で他界し、その後ずっと祖母に育てられました。子どもの頃の思い出の中で、小学2年の学芸会で『スキー』を独唱したことがあります。胸がすごくドキドキしたことを今でも良く覚えています。

それから、駐屯地の兵隊さんの前で歌ったこともあり。兵隊さんが涙を流して聴いてくれました。そんな、兵隊さんを見て歌えなくなったこともあり。歌を歌う事が大好きでした。

### 【社会人になって】

電電公社に入り下関・小郡と転勤して、昭和30年に広島電報局となり、いろんな仕事をしました。電報を打つ時のカタカナ信号もその時に覚え、今でも直ぐに口に出ますよ。かなやは、かわせのか。なごやのな・やまのやという風に...

忙しい仕事の中で楽しかったのは、高校出立の訓練生の指導員をしていた頃です。訓練生から、「金屋指導員」と呼ばれ指導員として一から教えないければいけない事、喧嘩をしないといけないので親のように指導してきました。よお皆付いてきてくれたと思つていますよ。訓練生が出世していく姿をみて、涙が出ましたね。

### 【吹奏楽団のこと】

昭和31年から昭和52年まで職場の吹奏楽団に入っていました。初めの頃は、部員が5〜6名で楽器もトランペットやクラリネットくらいでチンドン屋みたいなものでしたよ。仕事が終わって5時から8時まで楽器を風呂敷に包んで、寮の風呂場で練習したもんです。しばらくして、当時2000円で中古のバリトンを月賦で買いました。月々の給料から20〜30円くらい返していましたね。

楽団の練習の無い日は、一人で向字品の

灯台の下でバリトンを吹いて練習していました。楽器が中古なのでなかなか良い音が出なくて、音のもれているところがあるかもしれないな...と、煙草を吸う友達に煙を吹き口に向けて吹いてもらって...したら、楽器の継ぎ目のところから煙が出る場所があった、その所を自分ではんだ付けて修理のような事もしました。楽団員の人数も増え、練習する場所も風呂場から会社の部屋を使えるようになり、みんなコンクールでの金賞をめざして、一生懸命に練習してきました。厳しい指揮者から「音がちがう」と、私に向かつてさいさい指揮棒が飛んできてそれが頭に当たって、痛くて、痛くて...そのうちにヘルメットを被って練習に出るようになると、楽団員のみんなから「ヘルメット・コン・カナヤン」と呼ばれるようになりました。(笑)

いろんな大会に出ましたが、北海道の札幌厚生年金会館での大会では初めて金賞を獲り、何とも言えないくらい嬉しかったです。この後、新しいニューフェイス・バリトンを初めて購入してもらいました。深みのあるそりやいい音でしたよ。

それから指揮者の先生に頼まれて職場の楽団を離れた広島夜の華やかな場所、トランペットを吹いたこともあり。見つかったら大ごとなので変装して、カツラを被ってメガネをかけて...でもすぐに見つかり、やめました。今から思うとそりやおもしろかったです。

退職した後も、OBの仲間とは、忘年会など顔を合わせる事もあり、そんな時、「米子さんは元気かね?」と職場結婚をした妻の事も気に掛けてくれ、職場の同僚はいつになつてもいいものだなと思つた。現在では子どもたちも大きくなり、可愛い孫も1人おられます。

### 【最近の嬉しかった事】

平成27年3月14日に娘夫婦主催の、コン

サート、「ミュージックサロン♪春の足音♪」につどいの家の利用者・職員と出掛けました。最前列に座り、久しぶりに、娘の生の歌声を聴いて感動でした。アンコールの『上を向いてあるこう』の時は、思わず手が動き、指揮をしていました。コンサートが終わり、娘に花束を手渡すと、涙してくれる娘を見て、また込み上げるものがありました。

### 【これからのこと】

昨年5月から、つどいの家に来させてもらい、いろんな事を教わっています。いろんな人を見てきて、自分でも何か手伝えることがあつたらいいなとも今思っています。



S37年 全日本吹奏楽コンクール 室蘭大会



S37年 全日本吹奏楽コンクール



S44年 中国地方吹奏楽コンクール

人としての「和」を大切にしてくられた金屋さん、とても多才で紙面のイラストも金屋さんが書かれました。これからはますますお元気で、さらに明るく楽しいつどいの家にしていきましょうね!

(渡上 静業)





ショートステイあすか大町  
みずもと たくみ  
水本 卓實さん

【手品】



愛用の手品本



私の好きなものは手品です。今までいろいろな人に観てもらいました。手品を始めたのは、会社を定年になってからですから、60歳頃でした。

その頃、近くの公民館で手品の教室ができたんですよ。そこは、プロの手品師の女性が実際に手品を見せながら教えてくれました。その方は、あちこちの街頭で手品をされていた。

興味を持った私は、手品教室に通いました。この教室では、わかりやすく教えてくださったので私もすんなりと手品ができるようになりました。ここで覚えた手品は会社の同僚と組んで宴会で披露しました。その時は拍手喝采でした。そうしているうち、同じ会社だった方から「近所の方を集めるから手品をしてくれないか」と声をかけていただけるようになったんですよ。

その時には、蝶ネクタイをして服装もすっかりと決めました。ばっちり手

品も決まり、そこでも拍手喝采がおき、とてもうれしかったことを覚えています。

これからも、みなさんにみてほしいですね。



手品道具



いつでも笑顔で礼儀正しく、朝は「おはようございます。水本です」とみなさんに丁寧挨拶して下さる水本さん。華麗な手品で、場を楽しませていただき、スタッフも元気をもたせています。これからは元気で楽しく過ごしていきたいですね。

(荒時 伸治)

# Mr.日高スーパーライブ!!

3月21日(土)

ショートあすか大町

この日、ショートステイあすか大町の職員である日高さんの初ライブを行いました。ポスターを見た利用者様は、「ミスター日高のスーパーライブってなんかいいね?」「おもしろいんかいのう?」と、半信半疑。

そうこうしているうちにいよいよライブ開演!『春が来た』や『花』など、春の歌をみんなで大きな声で歌って、笑って、体を動かしてのあつという間の60分間でした。「楽しかったねえ!」「あのお兄ちゃん上手じゃねえ」とみなさん、大満足。介護のプロフェッショナルの日高さんは音楽でもプロフェッショナル。音楽ってこんなにも人を幸せするのかと、音楽の持つ力を強く感じたひとときでした。

『ミスター日高のスーパーライブ』はこれからも続きます。楽しみにしてくださいね。皆様からのリクエストを募集します。

(村本 雄飛)



ド派手なポスターで告知です☆



スーパーライブが始まりました!!



次はどの曲にしますか~!?



みなさんも一緒に歌います♪



◆今回は、ボランティア活動を始めたばかりの大石さんにインタビューしてきました。大石さんにはつどいの家の歌の時間と、まやるちよーくの手芸の時間をサポートしてもらっています。



國森先生のサポートをします！



みなさんに会うと不安も吹っ飛びました！

ボランティアを始めるきっかけは？の問いかけに、「すまいるのメンバーから誘ってもらいました。参加するまではとても不安でしたが、ボランティアの活動をすることで、とてもいきいきして楽しい気持ちになれます。歌はまだ上手ではないけどね(笑)」と笑顔で答えてくださいました。歌の講師の國森先生も、「ボランティアの方がいらっしやると、とても明るくなります。助かります！にぎやかでいいよね！」と今日も楽しい歌声がフロアいっぱい広がっています。

◆また、ショートステイあすか大町では“歌声喫茶”を開店しました。脇坂さんが歌、山内さんがフルート演奏と個々の特技を生かして活躍されています。フルートの伴奏に合わせて利用者様の歌声が広がります。窓から見える桜も満開で、楽しいひと時となりました。

## ボランティアグループ



◆ボランティアの方が植えてくださった、パンジーやスノーポール、チューリップなどがどんどん花を咲かせて見ごろを迎えています。水やりや花ガラ取りなど、日々のお花の手入れも利用者様の楽しみになりつつあります。

(増村 祐子)



中須稲荷神社の桜はきれいでした☆



フルートと歌で癒されます♪



“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>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

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

(編集: 新宅 佳那子)

### 【編集者のつづやき】

春です！新年度ということで、紙面をリニューアルしてみました。あ、ロゴマーク変わったの気づきました!! オシヤレですよ♪  
そして我が事務にも2人のフレッシュマンが配属されました。またもや平均年齢をグンッと下げてくれる若者です♪この娘たちのカッコイイ先輩になりたいと思います。まだまだ若いモンには負けんぞ！笑

あおぞら保育園

ヘルパーステーション あすか大町  
デイサービスセンター あすか大町  
ショートステイ あすか大町  
サービス付き高齢者向け住宅 レジデンスあすか

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

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  
通所リハビリテーション 野の花

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12  
デイサービスセンター しゆりあちよーく  
デイサービスセンター 野ばら

毘沙門台東1丁目24・16  
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

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井3丁目10・28

児童デイサービス ぱるみどりい

リハビリデイ:ポシブルみどりい

あすか病児保育室

082-830-5177

あすか居宅介護支援事業所

緑井3丁目20・1

児童デイサービス

医療法人あすかの関連施設