5月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算266号

2015年5月10日

ケアプラザができるまで

あすかケアプラザでは、デイサービス、ショートステイ、レジデンス、あおぞら保育園とそれぞれの事業所が元気に活動しています。ご入居の方、利用者様、そして子どもたちがケアプラザでの時間を幸せに紡いでいけるよう、みんなでがんばっていきたいと思います。

いつも外来に受診されるF様は、ケアプラザの真裏のマンションにお住まいで、ケアプラザが建設される様子をご自宅のベランダから写真に撮り、完成後にプレゼントしてくださいました。思いがけないうれしい贈り物を紹介させていただきます。

この真っ新な空き地からスタートです

12月28日
土曜日
→
3月28日

鉄筋が組まれます

5月25日
日曜日
← →
6月8日　5月1日

満開の桜の元、重機が入りました

4月1日
火曜日
← →
5月1日　3月28日

地鎮祭も終わり、いよいよ工事開始

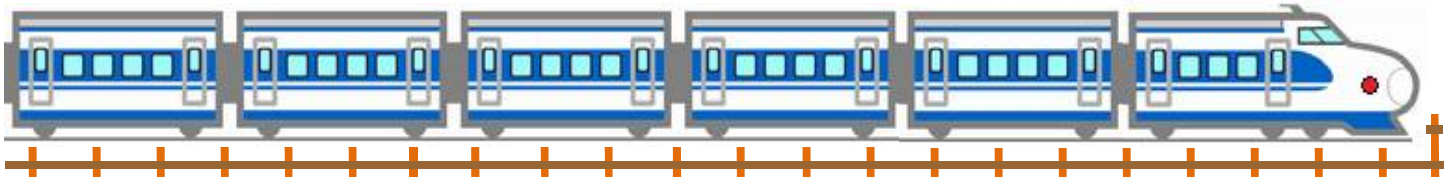
3月28日
金曜日
← →
4月1日　12月28日

クレーン車も入り
上に伸びていきます

6月8日
日曜日
← →
6月18日　5月25日

基礎が固められます

5月1日
木曜日
← →
5月25日　4月1日



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。

【目次】

1. ケアプラザができるまで…… 1
2.事業所だより（ショート大町、野ばら）…… 2
3.栄養だより…… 3
4. あすかフラワー便…… 4
　事業所だより（みどりい）…… 5
5.作品紹介（まやる）
6.おもしろきかな我が人生～板井　キヨミさん～…… 6
7.ケアプラザができるまで（終点）…… 7
8.わたしの好きなもの　第15回
9.すまいる活動記…… 8

7月2日
水曜日
← 7月5日　6月18日 →

防音シートが張られました

敷地いっぱいに鉄筋が組まれます

6月18日
水曜日
← 7月2日　6月8日 →

お花見お茶会

3月31日（火）ショート大町

桜茶と手作り花見団子☆

やわらかな春の風を頬に感じ心華やぐ頃となった日、ショートステイあすか大町では、みなさんでお花見お茶会をしました。

お茶会をするにあたって、まずは美味しいお花見団子の準備です。お団子はもちろんみなさんで手作りです。「同じ大きさに団子を丸めるんよ～」「今すくうんじゃなくて、浮いた団子をすくうんよ～」女性の利用者様の長年の主婦の知恵が光る中、男性の利用者様、そして職員も混ざりつつ、みんなで手を粉だらけにしながら一生懸命お団子を作りました。

後ろの桜に手が届きそう!!

お団子は桜と同じかわいいピンク色。あんこを乗せて完成です。ぽかぽかと陽の当たる暖かいベランダの元、隣の神社の手が届きそうな桜を眺めながら、みんなで作ったお花見団子を桜茶と一緒にいただきます♪「おいしいお団子じゃねえ～」「桜が満開で本当にきれいじゃね」「お団子も桜と同じピンク色でかわええね」などと、利用者様からの喜びの声がたくさん聞こえました。

桜だけではなく、みんなの笑顔も満開の楽しいお花見お茶会となりました。

（山根　彩奈）

『憧れのハワイ航路』を大合唱♪

広島を一望★野ばらお花見ツアー

4月1日（水）2日（木）野ばら

今年のお花見は西区竜王町の竜王公園に行きました。公園への道も桜並木で園内に桜の木がたくさんあり桜・桜・桜…でした！「ほぉ～見事だ」「きれいだねぇ！」と次々と感嘆の声が上がります。ふだんは物静かな方も、まわりを見まわしては「ほら、あそこにも咲いとるよ」「ここにも！」と…桜って日本人の心を湧き立たせる力があるのだと改めて感じました。

昼食は、眼下に広がる広島の街並みを楽しめる絶景ポイントにて、ゆったりといただきました。美しい風景と綺麗な空気の中いただくお弁当は、いつもの何倍も美味しく感じます。

竜王公園までの行き帰りもいろいろな桜スポットに寄り道をしました。工兵橋・三滝寺・街路に連なる桜並木 等々、安佐南区～東区～西区～安佐北区と何百本の桜を見た事でしょう！

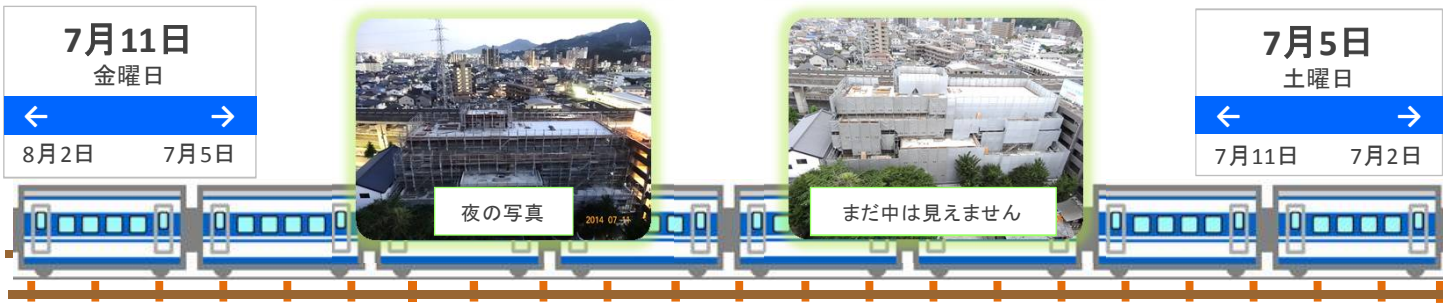
これからも心浮き立つようなイベントを企画していきたいと思います。

（金田　智美）

空気が綺麗だねぇ◎

会話も弾みます♪

みんなで一緒にハイチ～ズ！



栄養だより

2015年5月
vol.33

栄養成分を効率よくとる食べ合わせ

厚生労働省による「国民健康・栄養調査」の2013年の結果がまとめられ、「運動習慣の有無」「朝食の欠食率」など生活習慣について60歳以上の方は「良好」との結果が発表されました。「咀嚼・嚥下に関する状況」では、なんでも噛んで食べることができると回答した人の割合が60歳代においては2004年の71.3%から75.0%に上昇、70歳代においても54.4%から62.9%に上昇してきています。食べ物や飲み物が飲み込みにくいと感じたり、食事中にムセたりすることが頻繁にある、又は時々あると回答した人の割合は60歳代で男女共13.7%、70歳代で男性22.5%、女性25.0%で2010年より減っています。これからも運動習慣の維持と栄養の維持のためにポシブルでトレーニングをしていただき、食事を大切にしていただきたいと思います。今月は、栄養成分を効率よく摂る食べ合わせについてお話します。

糖質　糖質が体内でエネルギーに変わるためには、ビタミンB1が必要です。これが不足すると代謝がうまくいかず、疲労感などを感じます。さらに、ビタミンB1の働きを助けるアリシンや硫化アリル（ニンニクやネギ類の香りの成分）を一緒に摂取すると効果的です。糖質を効率よくとる食べ合わせは、ビタミンB1とアリシン、硫化アリルをプラスすることです。玄米やパスタは糖質の他にビタミンB1も含まれます。玄米ご飯とネギの入ったお味噌汁、ニンニク入りパスタは、理にかなった組み合わせです。

ビタミンA　緑黄色野菜に多いβ-カロテン（体内でビタミンAに変わる）は、油脂と摂取すると吸収率が高まります。β-カロテンは脂溶性のため、油脂に溶け込み吸収されやすくなります。油脂を使った調理法にしたり、脂肪を含む章旬品と組み合わせたりすると効果的です。ビタミンAを効率よくとる食べ合わせは、油脂をプラスすることです。にんじんのシリシリやほうれん草の胡麻和え、ブロッコリーのバター炒め、鶏肉を入れたかぼちゃの煮物、緑黄色野菜の油脂を使ったドレッシングサラダは理にかなった組み合わせです。

ビタミンE　ビタミンEは抗酸化作用のあるビタミンです。ですが活性酸素があまりに多いとビタミンEの抗酸化作用が追い付かなくなります。この時ビタミンCの助けをもらうことで、再び元通りのビタミンEに戻って元気に働くことができます。ビタミンEを効率よくとる食べ合わせはビタミンCをプラスすることです。ビタミンEはナッツ類、ビタミンCは野菜や果物に含まれます。一日の食事の中でナッツ類と果物をとるようにしましょう。例えば朝食の時にクルミやアーモンド、フルーツジュースをとるようにしましょう。

カルシウム　カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素で、とくに日本人は不足しがちです。しかし、ビタミンDやCPP（カゼインホスホペプチド）、クエン酸などと一緒に摂取すると、吸収率は高まります。カルシウムを効率よくとる食べ合わせは、ビタミンD、CPP、クエン酸をプラスすることです。牛乳はカルシウム含有量が多いことに加え、CPPなど吸収を促す成分も含まれているため毎日とりましょう。ビタミンDは魚介・卵・きのこ類に含まれています。小魚の南蛮漬けは骨ごと食べるこができ、クエン酸（酸やかんきつ類）の作用で効果的にカルシウムを吸収できる理にかなった組み合わせです。

鉄　鉄も体内に吸収されにくく、不足しがちな栄養素です。海藻や青菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）より、牛肉や魚介などの動物性食品に含まれる鉄（ヘム鉄）の方が吸収率は上。ただし植物性食品でも、ビタミンCや動物性たんぱく質、クエン酸などと一緒に摂取すると、吸収率が高まります。鉄を効率よくとる食べ合わせは、ビタミンC、クエン酸、動物性たんぱく質をプラスすることです。ビタミンCやクエン酸はかんきつ類に豊富です。食事中や食後にこれらを組み合わせると鉄の吸収率が高まります。食後にフルーツ（かんきつ類）を食べるのは理にかなっています。

※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して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いただきますよう、よろしくお願いいたします。

ポシブル医科学株式会社

8月17日
日曜日
← →
8月31日　8月2日

8月2日
土曜日
← →
8月17日　7月11日

あすかフラワー便

暖かい日が続き、今年もあすかの庭やベランダに、
色とりどりの春が訪れました。
花だけでなく果実や生き物など、様々な春をお楽しみください。
題して『あすかフラワー便』 みなさまに春をお届けします♪

太陽にいちばん近い
しゅりあの花は元気いっぱい

しゅりあちょーく

つどいの家

ベランダには桜も！

すてっぷ

ここには花だけでなく
さくらんぼやじゃがいも
メダカだっているんです！

ビオラにチューリップ
春が満開◎

野ばら

外来

ビオラやチューリップたちが
お出迎えいたします

待合室には
きれいな切り花も♪

9月13日
土曜日
← →
9月22日　8月31日

ベランダに板が敷かれました

中の工事真っ最中

8月31日
日曜日
← →
9月13日　8月17日

花見の宴

4月15日（水）
ショートみどりい

桜の花はすでに散ってしまいましたが、みどりいのフロアには利用者様手作りの桜の花が満開です！みなさんにお花見気分を味わっていただこうと、宴を開催しました。

まずはカラオケで「東京ラプソディが歌いたい！」「私はこの曲がいい」など、1曲、2曲とみなさんそれぞれの得意な曲をリクエストされ、気持ちよく歌われました。歌った後は恥ずかしそうに、少し照れ笑いをされていました。マイクを持たない方も、歌詞を目で追いながら元気よく歌われていました。

待ちに待ったお昼は『お花見弁当』をつまみにノンアルコールビールやノンアルコール日本酒、ジュースで乾杯！はじめは「私は下戸じゃけぇ、ビールやお酒は飲めんよ～」「昔はブランデーやウイスキーしか飲まんかったから、ビールなんかいらんよ」と言われていた方々もカップに注がれたビールの泡を見ると、『ゴクッ』と一口飲まれ、「ア～うまい！！」「ビールは爽やかでおいしい！」と話されていました。日本酒は「まるでジュースのよう！」と何度もおかわりされる方や、アルコールが入っていないのに、まるで酔っぱらったかのように頬を赤らめる方もおられ、にぎやかで楽しい宴となりました！

来年は満開の桜の下で「乾杯！」をしましょうね！

（永井　雅子）

かんぱ～い！

美味しそうなお花見弁当♪

デュエットさいこう

作品紹介

まやるちょーく手芸

まやるちょーくの月曜日は手芸の日です。いつも和気あいあい、お話しながら小物を作っています。毎回完成度の高い作品で、まやるちょーくに飾っている間、他の利用者様も足を止め「すごいね！！」と眺めていらっしゃいます。
みなさんの笑顔が素敵な1枚を撮ることができました♪

おひなさまの色紙を作りました☆

9月26日
金曜日
← →
10月11日　9月22日

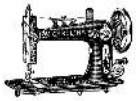
9月22日
月曜日
← →
9月26日　9月13日

37歳の時の1枚

レジデンスあすか

板井（いたい）　キヨミさん

昭和3年1月15日生まれ（87歳）
＊好きなこと･･･外に出ること
カラオケ



おもしろきかな我が人生

舞台上での1枚

豊栄の安宿（あすか）村で10人兄妹の3番目に生まれたんよ。兄が2人おって3番目に女の私が生まれたんよ。女の子がうれしかったんかね。おしめ替えや着替えなんかは全部父親がしてくれたんじゃと。膝の上に座ったのも私だけじゃったんと。私は10ヶ月で歩いたんじゃと。

じゃが昔は1月15日言うたら※御逮夜（おたんや）じゃって魚屋が休みじゃったけん、ご馳走がなくてね。じゃけん一升餅をおわして歩かしたんじゃけど歩かんかったらしいよ。小さい頃は難しかったらしくてね。母親が困ったって言いよったよ。

あと、忘れもせんのが、小学校の低学年の時にゴム飛びが流行ってね。そのゴムが欲しゅうてね。台所に5銭が置いてあったけぇ、それを黙って取ってゴムを買ったら、父親にものすごく怒られてね。竿を持って追わえまわされてね、怖かったよ。私らん所は小学校と役場と駐在所が一緒の軒につらなっとって、そこの駐在所に逃げ込んだんよ。そしたら学校の先生がそれを見よって出てきてくれてね、一緒に謝ってくれたんよ。それで許してもらったんよ。

それからその先生が好きになってね。女の先生で青木先生言うたんじゃけど、結婚して生木（いき）先生になったんよ。毎週土曜日には泊りに行きよったね。

先生に言われたことで、「箸持ったままで御汁茶碗を持ったらいけん。あんたはええが親が笑われる」て言われたことがあってね。いまだに忘れられんよ。

尋常高等小学校を出てからは働いたけど、何しても続かんでね。それで母方の叔父さんの所に養女に入ったんよ。27才ぐらいまでおったかな。そこで畑仕事なんかをしよったよ。

そこの叔父さんが几帳面な人でね。何でも縁側に並べたり、干したりするんよ。ほいじゃけぇ、なんか食べようとしてもすぐにわかるんじゃけぇ参ったよ。

それから、広島に出てきて海苔や広島海産乾物屋っていう会社に入ったんじゃが、そこが私に合っとったんじゃろうね。続いたんよ。海苔の入札や仕分けなんかをしよったんよ。

35歳の時に結婚したんじゃが、夫はＡＢ型の人じゃったけぇか、難しい様な優しい様な人じゃったわ。2人で良くカラオケに行ったんじゃが、2人とも同じ店じゃなくて隣同士の店に入って歌いよったんよ。なんでか言うたら、一緒の曲が流れると夫が嫌がるんよ。ほいじゃけん隣同士の店に入っちゃぁ歌いよったわ。

50歳の時に日舞を習い始めてね。会社の忘年会で出し物がないけんていうのが始めたきっかけでね。そうすると、ハマってしもうて習い事が忙しすぎて家事がおろそかになりよったわ。そしたら夫に「やらせにゃよかった」とまで言われたよ（笑）

79歳で夫が亡くなってからは自由に過ごしよるんよ。私も87歳であと13年もしたら１００歳じゃけんね。

ここへ来ることになった時に『あすか』と聞いてびっくりしたよ。私が生まれたのも安宿（あすか）じゃったけんね。何かの縁じゃと思った。今は特別にしたいことはないけど、意のままに、望まず、自由に過ごしたいね。これからもよろしく！

指先まで美しい☆

※御逮夜　おおたいやがなまっておたんやになった。とのこと。

とってもきれいです

キリッと決まっています

笑顔で話してくださった板井さん。いつもとてもお洒落で、外に出かけることが大好きな元気なおばあちゃんです。今後も、レジデンスで楽しくますます自由に過ごして下さいね。

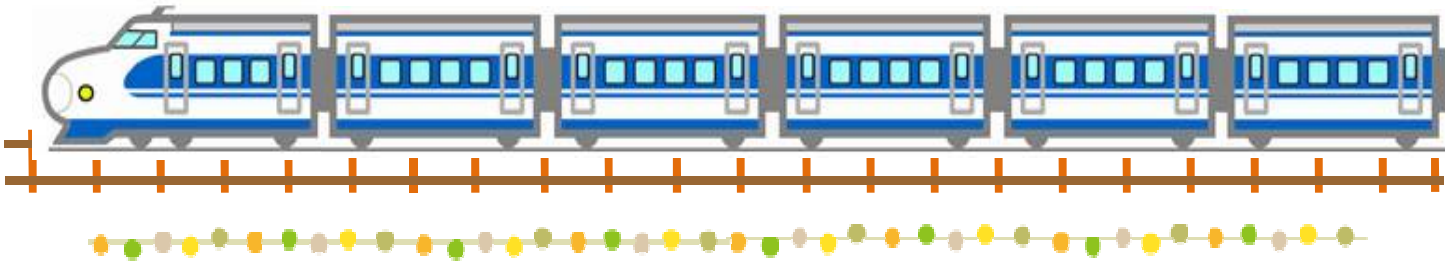
（森岡　繁幸）

終点に到着～ケアプラザ完成

終点に到着です！いかがでいたか？時間旅行♪何もなかった真っ新な空き地に、たった半年でこんなに大きくて立派な建物ができあがりました。

オープン
→
10月11日

10月11日
土曜日
←　→
オープン　9月26日



わたしの好きなもの　第十五回

デイサービスセンター
あすか大町
いしだ　ただのぶ
石田　忠信さん
【勉強】

わたしは勉強が好きでねぇ～。お昼に仕事をしながら夜間で修道大学を出たんですよ。実際にやったことはないけれど、本で勉強してお庭の手入れの資格も取得したんですよ。

また、書道もお好きで、腕前はなんと4段！！！

短歌は昭和38年に師匠の資格を頂いたそうです。

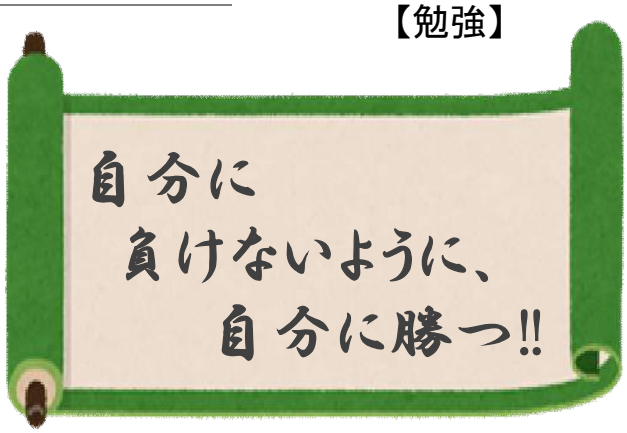
詩吟は師範でちょくちょく教えておられたと、とっても勉強熱心な石田さんです。

石田さんの抱負は…

これからは健康を保ち、体に気を付けて自分を大事にしていきたい！！と笑顔で話してくださいました。

石田さんの笑顔は私たち職員の元気の源です。
これからも健康で楽しい時間があすか大町で過ごせるように職員みんなで応援しています。
（石踊　百賀）

昨年の書道作品



石田さんのこれからの抱負

ボランティアグループ すまいる活動記

◆今回はまやるちょーくの手芸の時間に活躍されているボランティアの山本さんを紹介いたします。

「先生～」と声がかかると、そばに来て丁寧にやさしく教えてくれます。

細かい作業をコツコツと…

◆5月は布でカーネーション作りです。丸く切った布を4枚合わせると、きれいなカーネーションの花びらができあがります。色を変えると、また違った雰囲気のカーネーションが楽しめます。1枚1枚手作りなので同じ形はなく、どれを見ても世界にひとつだけの花です♪

◆しかし、手芸は細かい作業ばかり。みなさん布を縫うのはとてもお上手なのですが、やはり縫い物をする時のいちばんの難点は、針の糸通し！「先生お願いします！」の声に、ボランティアの山本さんがそっと針に糸を通し、糸の玉止めを作るお手伝い。また、「次はどうしたらいいんかいね～」と声がかかると、すぐ近くまで移動して次の手順をやさしく教えてくださいます。

縫い物をされているみなさんの目はとても真剣で、意欲的。そんなみなさんの手芸のお手伝いを楽しまれている山本さんでした。　（増村　祐子）

1枚の布が…

糸で縛られて、4つ集まり…

葉っぱとワイヤーをつけると…

カーネーションのできあがり☆

1本ずつも良いけど花束にしてもきれいですね～☆

“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）

医療法人あすかの関連施設

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　まやるちょーく
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　しゆりあちょーく
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
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
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
あおぞら保育園

【編集者のつぶやき】

初めての試み！ページを通して写真を紹介してみました。日付は新幹線の駅の看板をイメージしたんですけど、わかりました？笑　さて、連休が終わり、休みすぎたツケが回ってきたかのように忙しい新宅です笑　でも、連休は久しぶりに友人たちと温泉旅行に行き、リフレッシュしてきたんですよ♪だから頑張らなくっちゃ。