

12月号

ニューズレター

あすか



通算273号

2015年12月10日

内科小児科のクリスマス★

12月に入り、街は一気にクリスマス仕様。みなさんもウキウキ・ワクワク楽しみにされていることでしょう。

今年も高橋内科小児科の外来に2頭のトナカイが遊びにやってきました♪入り口では大きなクリスマスツリーがみなさんをお出迎えしています。待合室のショーケースもクリスマスバスバードジョンになり、小児科の子どもたちを楽しませてくれています。玄関先のトナカイたちは、夜になるとライトアップされ、首を上下左右に動かしながらみなさんをお待ちしています。

病院に来られるみなさんは、何かしら不安な気持ちを抱えて来院されます。その不安を少しでも和らげることができればと、環境づくりに励んでいます。帰る頃には笑顔が見られますように…職員一同心を込めて対応します。



玄関には大きなツリー♪



ムーミン族 見つけれられるかな!?



もちろんトイレもクリスマス



夜のトナカイたち



ショーケースも大変身! サンタとスノーマンも遊んでいます♪



内科処置室には ミニツリー



夜になるとライトアップ☆



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.内科小児科のクリスマス★           | 1 |
| 2. hello,フレッシュマン 7-1     | 2 |
| hello,フレッシュマン 7-2        | 3 |
| 3.事業所だより(つどい、みどりい)       | 4 |
| 事業所だより(野ばら)              | 5 |
| 4.わたしの好きなもの 第22回         |   |
| 5.みんな一緒に「だんだんダンス」をはじめよう! |   |
| 6.おもしろきかな我が人生 ~清水和男さん~   | 6 |
| 7.栄養だより                  | 7 |
| 8.あすか歌声喫茶 2              | 8 |

今年も、医療法人あすかにはたくさんの職員が仲間入りしました。『hello,フレッシュマン シーズン2』は第7回目の今月で最終回！みなさん、あすかの新しい顔は覚えていただけましたか？彼らたちが大きく成長していく姿を、これからも温かく応援してくださいね☆

# hello, フレッシュマン

シーズン2

7-1

新入職員紹介のコーナー



**＊今、一生懸命取り組んでいる業務は？**  
 集団体操です。体操を一人でするのは面倒でも、皆で輪になり顔を見合わせて楽しくワイワイしながら身体を動かしてもらおう事を目標にしています。参加したくなる体操の内容、雰囲気作り、利用者様個々に必要な運動を導入する事など、考えながら取り組んでいます。

**＊この仕事に就こうと思ったきっかけは？**  
 将来、介護の仕事に就きたいと思いい、高校で福祉科に通っていました。そこでリハビリの授業があり、興味を持ちました。



野の花 理学療法士  
 はやし ゆうこ  
 林 悠子さん



みなさんに合ったリハビリを提供します！

**＊夢はありますか？**  
 仕事面では理学療法士としての視点、考え方、技術を身につけて早く一人前になって働けるよ

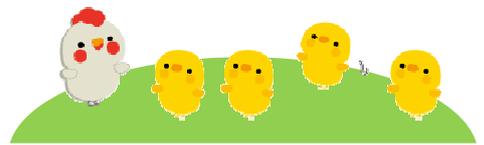
**＊自分の事業所自慢をしてください**  
 個性的なメンバーが揃っています(笑)  
 どの先輩も真似したくなる尊敬するところがたくさんあり、一緒に働かせてもらっているだけでも勉強になります。

**＊休みの日はどんなふうにご過ごしていますか？**  
 毎週日曜日は必ず家族で出かけています。行先は子どもメインになるので動物園や水族館、公園が多いです。  
 時々、島根県浜田市の実家に帰るのが癒しの時間です。

**＊今まででいちばん嬉しかったことは何ですか？**  
 理学療法士の免許を取ったときです。高校卒業後にリハビリの専門学校に4年間通い、合格した時は努力してきたことが報われた瞬間でとても嬉しかったです。

**＊ニックネームはありますか？**  
 学生時代は「ゆうこりん」と呼ばれていました。今は利用者様から林の「は」を抜いた「やしさん」と呼ばれたり、林を音読みにして「リンさん」と呼ばれたりしています。みなさん気軽に呼んでくださいね！

うになりたいです。  
 仕事以外ではマイホーム購入です。



**＊いちばん大切なもの、宝物は何ですか？**  
 娘2人です。今年3歳と1歳になりました。まだまだ手のかかる時期で毎日ドタバタ大変ですが、娘たちの存在が頑張れる原動力になっています。

**＊自己アピールをしてください**  
 20代最後の年に社会人1年目をしています。早く先輩たちに追い付きたくて日々頑張っています。とっても負けず嫌いです。そして楽しいことが大好きです。努力と笑顔を忘れず、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。

**★先輩よりひとこと★**  
 本人が言うように、相当の負けず嫌いです。介護法でも、考え方も、リハビリの仕方でもなんでも、先輩ができて自分にできない時は、納得がいくまで聞いてきます。「分からないことは、分からない」と言える「それが自然にできる」ので、利用者様方も先輩達にも好印象です。仕事もどんどん覚えていき、頼もしい職員となつていきます。理学療法士として一緒に成長していきましょう！  
 (佐々木 郁恵)

そして、なんと今回は最終回特別企画!!!  
林さんと森吉さんが、たくさんお話してくださったので、拡大版でお届けいたします。  
お2人のこの仕事に対する想い、オフの日の素顔が垣間見えるエピソードがあるかも!?

hello, フレッシュマン シーズン2 7-2  
新入職員紹介のコーナー



まやるちよーく 介護職  
もりよし りゅうへい  
森吉 隆平さん



みなさんのためなら  
体を張って盛り上げます!



**\*この仕事に就こうと思ったきっかけは?**

高校時代、幼馴染の友人が障害を抱えてしまいました。多くの時間を一緒に過ごしているうちに、出会った福祉職の方々との体験が心に残り、その人たちにとっても興味を持ちました。そこで人の優しさや温かさに触れ、とても心が動かされたのを今でも覚えています。そこから「福祉っていいな」と思ったのがきっかけです。

**\*今、一生懸命取り組んでいる業務は?**

リハビリです。今はまだ勉強中ですが、利用者様の今まで難しかったことが「できるように」なってきたから、「できた」に達した時の喜びはとても大きいです。



**\*休みの日はどんなふうに過ごしていますか?**

友人と遊ぶことが多いですが、洋服が好きなので時々ひとりで市内に出かけ、好きなブランドの店に行つて見て回っています。

**\*自分の事業所自慢をしてください**

とにかく明るく元気で笑いが絶えない事業所です。先輩方は僕以外全員女性ですが、付いていくのに精一杯というぐらいとても元氣です。でも、誰よりも利用者様のことを第一に考えているとても素敵な事業所です。

**\*夢はありますか?**

この人に任せておけば大丈夫! というような、頼りがいのある人になりたいです。



**\*特技はありますか?**

小学校の頃から10年間サッカーをしていました。現役引退から5年経っているので、今ほどの程度でできるかわかりませんが、リフティングが得意で途中で数えるのが面倒になるほど続けていました。中学時代は友人と競つて、30分近く続いたこともありました。



**\*ニックネームはありますか?**

中学では『もりきち』、高校では『もり』、大学では『りゅうちゃん』など、学生時代はそれぞれいろんなニックネームがありました。

**\*今まででいちばん嬉しかったことは何ですか?**

高校時代の部活での最後の大会『全国高等学校サッカー選手権大会』に出場し、全国大会への出場

場経験が何度もある強豪校に勝つたことです。やはりチーム全員で何かひとつのことを成し遂げた時の喜びは、とても大きなものがありました。



**\*いちばん大切なもの、宝物は何ですか?**

誕生日プレゼントでもらった腕時計です。友人みんなまで贈ってくれて、気持ちだけでも十分嬉しかったのですが、デザインもとても気に入り、今でも使った後は磨いて大切に箱にしまっています。

**\*自己アピールをしてください**

まだまだ社会人としても、あすか職員としても走り出したばかりですが、日々を大切に、一歩ずつ成長していきたいと思えます!

**★先輩よりひとこと★**

いつも元気で明るい森吉くん。利用者様に対して、思いやりのある優しい気持ちを持って接してくれています。まやるちよーく唯一の男性職員ということで、利用者様にとっても、職員にとっても、頼れる存在になってきていると思います。これからも、今の森吉くんの良い所を大切にしながら、一緒に頑張ってくださいませ!

(松井 愛美)

# サツマイモ堀り

土の中のサツマイモの成長は…??

10月27日(火)  
つどいの家

6月に植えたサツマイモの苗は、つるを伸ばし葉が茂り、つどいの家のテラスはちよつとしたイモ畑。毎日の話題や楽しみになってきました。土から赤い顔が出ているイモもあり、収穫への気持ちも膨らんでいきましました。そして10月27日に芋ほりをしました。

大小合わせて55個のサツマイモ！収穫したサツマイモは、ふかしイモやスイートポテトにして美味しくいただきました◎  
(渡上 静栄)



こりゃ鈴なりじゃね!



よおけえついとる!



土が固いねえ



こんなに出てきたー!



掘り出すとこんなにたくさん



青々と茂った葉っぱから…



スイートポテトケーキに大変身☆



最大は609g!



顔をのそかせたイモたち



さてさて、玉入れの結果は…!?



楽しみにしていたくすの木保育園の園児さんとの交流会のレポートです。

秋の日の午後、8名の子どもたちがやってきてきました。この日を心待ちにしていたみなさんは、子どもたちの顔を見るやいなや満面の笑顔になっていました。「アブラハム体操」を一生懸命踊っていた姿に、思わず一緒に身体を動かしていました。

その後の、こぶたチーム(園児さんたち)とおおかみチーム(利用者様たち)に分かれての玉入れゲームでは、子どもたちに負けまいと一生懸命玉入れをしましたが、勝つたのはこぶたチーム!この日のために作った「金メダル」を子どもたち一人ひとりにプレゼントしました。

楽しく幸せなひとときに感謝です。また、来年を楽しみにしていますよ。  
(下村 真由美)



また来てね◎



よお来たねえ!



まあ、来てくれてありがとうね!

11月13日(金)  
シヨートみどりい

# くすの木保育園の子どもたちがやってきた!

秋の宮島ピクニック



天気も良くて最高です◎



美人に撮ってね☆

11月11日(水)  
12日(木)  
野ばら



きれいな紅葉じゃねえ!

遊歩道での散歩、真つ赤に色づいたもみじの木の下での写真撮影、ベンチでのひなたぼっこ、ゆつたりと自然を満喫した1日になりました。

(小田 香代子)

澄みきつた秋空の下、宮島サービスイリアに「秋のピクニック」にでかけてきました。1日目はレストランの予約が取れませんでした、豪華弁当を持参しました。2日目は「レストラン磯もみじ」で季節の料理を堪能しました。「とてもおいしかったですよ!全部食べてしまうたあ」とみなさん大喜びでした。



レストランでの食事も豪華弁当も美味しかったです◎



記念に1枚★

わたしの好きなもの 第二十二回

野ばら

はやき 早木

サチ子さん

【日本画】



60の手習いならず、70の手習いで始めた「日本画」が早木さんの「好きなもの」になりました。

町内会の先生に習い始めたのがきっかけだったそうです。ご自宅で暇を見つけてはたくさん絵を描き上げました。いくつかの作品をおうちから持ってきてもらいましたが、どの絵も繊細で引き込まれるような魅力のある絵です。みんなだ早木さんの「日本画」の世界を楽しませていただきました。絵だけでなくいろいろな手作業が得意な早木さん、これからも私たちと一緒に楽しみましょうね。

(宮崎 馨)



うっすら色づいた木々も素敵です



ひと筆ひと筆がとても繊細です



色の作品は雰囲気が変わりますね

みんな一緒に「だんだんダンス」をはじめよう!

だんだんダンスは東京で介護事業を運営されている石川好江さんが、日本の高齢化に危機感を持ち認知症予防対策と筑波大学と共同して開発したものです。

脳の活性を最大化し、認知症を予防します。有酸素運動により脳(酸素)を取り込み、認知症に関係の深い、前頭前野や海馬の血流をUPします。

あすかでもDVDを購入して導入を検討しましたが、とても複雑で定着には時間がかかると考え、早志百合子先生に音楽、振り子を考えていただき、あすかバージョンを作成し12月10日の忘年会で初披露しました。大きく分けて4種類の振り子を、斉藤和義の『歩いて帰ろう』の曲に合わせて誰でも楽しく踊れる簡単な「あすか版だんだんダンス」ができました。これからはだんだんバージョンアップしていきたいと思っています。



早志先生レクチャー中

踊ってみると自然と笑顔になります◎





野の花

しみず かずお  
清水 和男さん 昭和24年9月9日(66歳)



おもしろきかな我が人生

『体は元気がいい、頑張り過ぎたらダメ！  
～我が波乱万丈の人生なり～』

\*趣味…釣り、ゴルフ \*好きな食べ物…魚



【子どもの頃】

私の生まれは島根県隠岐の島です。10人兄弟の4番目で兄と弟が8人、妹が1人でした。兄弟はみんな仲が良く、特に妹はかわいがっていました。

ご存知の通り、隠岐の島は海に囲まれており、海と共に生活し大きくなりました。毎日のように海で魚釣りをしたり泳いだりして遊びました。私は、魚釣り名人でした。それに、魚を食べるのも大好き、このことが高じて愛称が「かじさん」から「あじ(鰯)さん」になるほどでした。釣ってきた魚をさばくのもお手の物でした。おふくろも料理上手、母が作ってくれた魚料理は最高でした。

【社会人になって】

小学、中学、高校を隠岐の島で過ごし、高校を卒業して大阪で働き始めました。2年間修行をして福山に転勤になりました。私の人生で大半を過ごす事となる福山での生活でしたが、あんまりいい思い出がなく、寂しい毎日でした。毎晩のようにやけ酒をしてみんながたのしむような生活は、広島市本川町や小河内町などいろいろな場所で働き、時に社長と意見が合わない事もありました。

そんな経験を経て42歳の時、高陽町落合で独立し商社を立ち上げました。マツダや三菱、コベルコ建機への機械工具の卸業で、毎日休みなく朝8時～夜10時、11時まで仕事をしました。しかし、創業まもなくしてバブルがはじけ、客先の相次ぐ倒産などにより長く痛手を背

負つたりして、山あり谷ありの仕事人生でした。

でも、どんなに仕事が忙しくても、子どもの頃から大好きな魚釣りには、瀬戸内海へ合間を見つけては出掛けていました。

【奥様との出会い】

妻との出会いは職場でした。彼女は私より1歳年上で私の方から惚れてアプローチしましたが、初めはうまくいかず諦めかけていた時に彼女から連絡があり、とても嬉しかったです。初めてのデートは大久野島でした。彼女の実家へあいさつに行つたとき、とても緊張したことは今でも忘れられません。

24歳の時に結婚をし、1男2女を授かり今では子どもたちも成人し、3人の孫がいます。

【最近のこのころからのこと】

休みなく仕事を続けていたせいか、59歳の時に病気で倒れてしまいました。その後も入院を繰り返して、今はリハビリを頑張っています。週3回はリハビリへ通い、休みの日は家でも廊下を朝昼晩5往復歩いています。

『いつまでも家で生活出来るように…』『妻と一緒に暮らせるように…』『足が良くなったら、どこまでも歩いて行きたいです。生まれ育つた隠岐の島へ行き、親兄弟に会いたい…。孫がいる横浜へ行きたい…。魚釣りへ行きたい…。カープの観戦がしたい…』

これからも目標に向かって、野の花でのリハビリを一つひとつ頑張っていきたいです。



大好きな釣りに大満足◎



ナイスショットなるか!?



目標に向かってリハビリに励みます

いつも人一倍、リハビリを頑張っておられる姿が印象的な清水さん。一緒にリハビリをしていると、私までリハビリが楽しく感じられます。これからも、清水さんのペースでリハビリや楽しい日々を野の花で過ごしてくださいね。

(黒木 裕美)

## 寒さ本番！ 冬至と年越しそば

12月に入り、寒さが増してきました。皆様体調を崩すことなくお過ごしでしょうか？  
今月号は、この季節ならではの“冬至と年越しそば”についてご紹介します。

とうじ  
冬至



年の締めくくりには!!!  
年越しそば!!!



### 1) 冬至かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると、厄除け、病気にならない、金運祈願、長寿などの言い伝えがあります。昔は元気に冬を越せるよう願いを込め、栄養があり保存のきくかぼちゃを大切に食べていたようです。「ん(運)」のつく食品を食べると、厄払いや運がつくと言われており、かぼちゃ＝南瓜は「ん」が2つもつく縁起のいい食べ物とされています。

### 2) 柚子湯

厳しい寒さの中でも健康に暮らせるようにと、浴槽に柚子を浮かべて入ります。

### 冬至になぜかぼちゃ？なぜ柚子湯？

実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。カロチンは抗発ガン作用や免疫を活性化させる作用がありますし、ビタミンAは肌をツヤツヤにし動脈硬化の予防(中風予防)になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯の健康維持にも効果があるのです。

また、食物繊維も豊富に含まれているので便秘の改善や予防にも役立ちます。

### そば

そばは他の麺類と比べて切れやすい事から「今年1年の厄を断ち切る」という意味で、新しい年を健康で迎えられるようにと江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれたとされています。

そばには良質なたんぱく質のほかにビタミンB群が豊富に含まれており、特に日本人に不足しがちなビタミンB1とB2が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復効果があり、お正月の準備や大掃除で疲れた体にぴったりですね！ビタミンB2はたんぱく質や糖質などの代謝を助け、皮膚や爪や髪の毛の発育、身体の抵抗力を強める働きがあります。

ルチンは毛細血管壁の働きを強くして循環を良好にし、新陳代謝を高めます。また、身体にも悪影響をもたらす活性酸素を除去してくれる作用もあり、高血圧や糖尿病などの予防にも効果があります。ルチンは水に溶けやすいので、そば湯を飲むことで無駄なく栄養を摂取できます。



### 柚子＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」

柚子湯にはもともと厄払いの意味があります。端午の節句の菖蒲湯と同じですね。

柚子の果皮にある精油分がお風呂のお湯に溶け出すことで、血行を促進し体を温める効果があります。また、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果も期待できます。その他にも芳香によるリラックス効果もあるので、風を予防して元気に冬を越すために大いに役立ちます。

柚子は果肉、果皮、種とすべてに栄養成分を含みま

す。果肉はクエン酸やリンゴ酸による疲労回復効果があり、果汁には減塩効果があるので塩や醤油の量を減らすことができます。果皮は果肉よりも栄養価が高く、特にビタミンCの含有量が柑橘類の中ではトップクラスと言われており、種には美肌効果や整腸作用があるとされています。柚子は酸味が強いので生で食べるには適していませんが、皮ごとみじん切りにして砂糖と煮こんでジャムにすれば丸ごと食べられます。その際は取り出しておいた種も一緒に煮込むと余すことなく栄養が摂れますね。

※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。

# あすか歌声喫茶



店長 くにもり すずこ  
國森 鈴子さん

※絵：ショートいわや前川カ人

◆開店時間：  
午後1時30分～4時30分  
◆開店場所：  
つどいの家＝月・金  
療養センター＝火・木・土



ハーモニカとキーボードの二刀流です♪

今回のテーマは「ハーモニカ」です。

あすか歌声喫茶ではハーモニカが大活躍しています。

私はハーモニカの素朴でシンプルな音色が大好きで、いつも傍らにハーモニカを携えています。何気なく吹いてみると利用者様の歌声が自然についてきます。Iさんのハーモニカは、年季の入った音を出してくれます。

『ふるさと』など唱歌を歌っていたく時に使うと、よりノスタルジックになります。ハーモニカの音色にいつも涙ぐみ「ええよお、ええよお、涙がでるよ」と涙を拭っておられる方もいます。

あまり会話をされない方が『ふるさと』を歌ったあとに「戸河内で育ったけえ、この歌のとおりじゃったんよ。ウサギも追いかけたんよお」と懐かしそうに仰ってくださいました。ハーモニカの音色には何か不思議なスイッチがありそうですね。

ずいぶん前にご利用だったOさんは、私がハーモニカを吹いていると「音符はわからないし経験もないですが、私でも吹けますか？」と尋ねてくださいました。「歌が歌えたらできます

よ」と申しますと、ご家族が早々にハーモニカを用意してくださりました。手始めに『チューリップ』を2小節ずつ根気よく練習していきましました。そして、クリスマス会には皆様の前で『ジングルベル』を披露して、拍手喝采をいただきました。

左手で伴奏(キーボード)をしながら右手でハーモニカを吹いて皆様に歌っていただいていた時のことです。右手が少し動きにくいTさん「片手でもハーモニカは吹けますよ」と言いましたら、購入され、今ではレパートリーもどんどん増えて、ほかの利用者様から「上手じゃねえ」と拍手をいただきます。次々とチャレンジされるTさんにみんなが活力をもらっています。

Iさん、Tさん、私の3人のハーモニカ吹き隊と利用者様の歌声で、即席コーラボレーションもします♪



心地よい音色に乗せて気持ちよく歌います

“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ができます

<http://www.asuka-net.or.jp>



## 医療法人あすか

Mail: [asuka@smail.plala.or.jp](mailto: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

082-830-5117

リハビリデイ・ポシフルみどりい

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 すてつぷ

シヨートステイ 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

毘沙門クリニク

シヨートステイ 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

シヨートステイ 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】

さて、今年も残すところあとわずか。毎年感じますが、あつという年の1年ですね。今年、わたしの周りにはベビラッシュ！7人ものちび子が生まれました◎過去イチで多い年になりました。来年もおめでたいことがたくさんありますように☆みなさま今年1年ありがとうございました。来年もどうぞよろしく。よいお年を〜♪