

4月号

ニュースレター

通算277号

あすか

ASUKA

2016年4月10日



100名近くの職員が新入職員を歓迎しました◎



各事業所所長が勢ぞろい！事業所自慢！



永年勤続表彰



新入職員代表 川口さん



理事長 高橋勲

日時…平成28年4月7日(木)
会場…シエラトンホテル広島

平成28年度 医療法人あすか 入社式



頑張って作りました！事業所紹介VTR♪



入社式のあとは、各事業所所長の事業所自慢を発表し、会場正面のスクリーンで事業所紹介VTRを流しました。仕事や都合で式に参加できなかった職員も嵐の『Happy lines』の曲に合わせて紹介されました。あすかの社は「ともに生きる、ともに輝く」を実践している職員を誇りに感じるひとときでした。

(副院長 高橋真弓)

今年は男性7名、女性12名の新入職員を迎えました。前日までのハードな新人研修を終え、フレッシュマン、フレッシュウーマンの表情は晴れとしていました。初めて社会人になった方、すでに職業経験を積んできた方々を、理事長はじめ各事業所の所長、職員みなで歓迎しました。

新たな人生の門出であり、節目である入社式では理事長の歓迎の言葉、新入職員代表の川口勇磨さんの力強い宣誓を発表していただきました。

その後5年、10年、15年、20年の節目の永年勤続職員43名の表彰と、2年間無事故、無違反の送迎業務を遂行した職員13名の表彰を行いました。

明日のあすかを担ってくれる人材を迎えて喜びと同時に責任の重さを感じています。

私たちの仕事は病気や高齢によって生活に障害を持った方々の人生を支え、輝かせることです。新入職員一人ひとりが真剣に仕事に取り組み、困難を乗り越え手ごたえのある人生を切り開いてくれるよう、所長はじめ職員みなで応援します。



あすか歌声喫茶
店長 くにもり すずこ
国森 鈴子さん

※絵：ショートいわや 前川力人

こぼれ話 アラカルト パート②

『瀬戸の花嫁』を歌っていただと、涙を流しながら歌ってくださる方がいらつしやいます。また、大崎下島で生まれ育った方は「この歌はうち(わたし)のことなんよ」と嬉しそうにおつしやつてくださいます。泣きながら歌ってくださる方に伺ってみると、哀しいわけではなく懐かしくて泣けてくるのだそうです。感情の表し方も人それぞれです。

セッション中かなりハイテンションだった方が『星影のワルツ』を歌うと、突然涙を流しながら歌ってくださったたり、『誰か故郷を想わざる』を歌い終わると、泣きながら「わたしの姉が上手に歌いよったんよ。懐かしいよ」とおつしやるので、てっきり亡くなられたのだと思い、お慰めしようとしたらスタッフが「〇〇さんのお姉さんは生きとるじゃないですか」「そうじやつた、そうじやつた」と笑いの渦が沸いたり、予測のつかない反応が多々あります。

誰もがそうであるように、悲しい時は悲しい歌を聴き、歌うことにより元気づいたりすることもあります。

◆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

ドリンクメニュー

- *コーヒー
- *紅茶
- *ココア
- *緑茶
- *昆布茶



ほか



その象徴的な歌が『船頭小唄』だそうです。楽曲解説によると、この歌が流行った大正12年は関東大震災があり、焼け野原と化した東京でこの歌は、気持ち荒むということから禁止令が出たそうです。バラックで歌っていた人たちは以前より元氣になり、働き始めたそうです。「♪おくれは 川原の枯れすすき 同じお前も枯れすすき♪」と切なくやりきれない気持ちを歌が代わりに表現していて、歌ったり聴いたり気持ちを共有したそうです。

長年住み慣れた土地を離れていらつしやつた利用者様は『北国の春』の「♪あのふるさとへ」かえろかなるかえろかな♪」のフレーズで号泣されたりしますが、そのような時は悲しい想いを吐露していただきます。時間を置くと皆様とふつうに歌ってくださるようになります。気分が落ち込む晩秋などは『影を慕いて』などで歌えない程の涙を流される方々も、涙を流した後はスッキリされるそうです。

最初は「わたしやあ歌やか好きじゃないんじやけえ」などと居室にこもつてらした方も回を重ねていくと皆様の歌声や笑い声に誘われて、徐々に参加されて、1～2か月すると「時間が経つのが早いねえ」とおつしやつてくださいます。

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. 入社のご報告 1
2. あすか歌声喫茶 5 2
3. 安全な介護☆技術講座を受講して 3
4. 事業所だより(つどい)
事業所だより(ショート大町、デイ大町) 4
事業所だより(野ばら) 5
5. 作品紹介(デイ大町) 6
6. おもしろきかな我が人生～レジェンド～ 6
7. 栄養だより 7
8. わたしの好きなもの 第26回 8



安全な介護☆実技講座

「入浴篇」を受講して

3月12日(土) 13日(日)

「難しい」から「出来た!」「うれしい!」へ



あすかケアプラザで開催された
介護技術指導のスペシャリストの下
山名月氏のセミナーに参加しました。
あすかからも多くの職員が参加し、
自立支援と事故予防にもとづいた
入浴ケアを学びました。

あすかケアプラザには自立支援
の入浴ケアを提供できる環境が整
えられています。環境や福祉用具
などの「物」を工夫することで利用
者様自ら動く力が高まり、職員は
介助量を少なくすることができま
す。そうして、利用者様の「でき
た!」につながり「自信」になります。
そして「物」と一緒に工夫してい
かないといけないのが介助者である
「私たち」です。私たちの介護技術で
引き出せる能力もあれば、力を奪
い事故につながることもあります。
また介護の現場で利用者様の持つ
ている能力(できること)に介助者側
がついつい手を出し、至れり尽くせ
りになってしまうことがあると思ひ

ます。それは利用者様の持っている
能力を無駄にってしまうもつたいな
い行為で、利用者様の持っている最
大限の能力を活かし、難しいところ
をフォローできるように「私たち」が
日々勉強し実践していく必要があ
ります。

「野の花」からは4名が参加し、セ
ミナーで学んだことを日々の業務に
活かしています。実際に、セミナー
で教わった滑り止めを活用すること
で浴槽への出入りがスムーズになり、
ご本人の「できること」が格段に増
えました。

セミナー前は「難しい!」と思ってい
た方が、入浴方法や環境整備をす
ることで浴槽の出入りが安全にな
り、入浴姿勢が整ったことで浴槽の
中でひとりゆっくりくつろいでいた
だけになりました。

今回のセミナーを通して多くの喜
びを利用者様や職員全体で共有す
ることができ、私たちも自信にな
りました。利用者様と一緒にたくさ
ん喜び、「できた」がたくさん生まれ
るよう、これからも学習と実践を
繰り返し継続していきたいと思ひま
す。

(野の花 理学療法士 林悠子)

つどいの家に春が来た♪

つどいの家のテラスを模様替えしまし
た。プランターや鉢をまとめ、テラスに
広いスペースを作り、車いすの方でもゆっ
たり移動ができます。日陰に大きな
テーブル置いて、利用者様たちが揃っ
てティータイムやおしゃべりなどで、くつ
ろいでいただけるようになりました。

そして暖かくなつた3月半ば、テラス
に春の訪れを告げるのは桜の開花です。
「きれいなね」「桜よねー?」「よう咲いた
ね、花見ができるね」「2階のテラスに桜
の木があることに毎年驚かれるみなさ
ん。5月には赤い実を付け、また楽し
みとなります。

とある日曜日、テラスでコーヒーを飲
みながら、おしゃべりしていると、道
路脇でこちらをみて手を振る子どもさ
んに気付いた利用者様がいらつしやいま
した。「あそこ、あそこ、手を振っている
よ!」と言ってみなさんで子どもさんに手
を振って...と、ちよつと楽しいふれあひが
ありました。

これからは気軽にテラスの扉を開けて、
今年植えた野菜の成長を楽しんでいた
だいたり、時にはテーブルでお茶をし
たり、本を見たりして、外の風に吹かれ、
陽を浴び、テラスで過ごすひとときを楽
しんでいただきたいと思います。

(渡土 静江)



つどいの桜も咲きました◎



ひなたぼっこできるね♪



じゃがいもよ、大きくなーれー



どお切りやあええかの?

みんなで手作り・ひなまつり

3月3日(木) ショート大町

3月3日、ひな祭りを楽しみました。この日のために雛人形をみんなで作りました。ヤクルトのアルミの容器、紙粘土で土台を作り、かわいらしい着物を着たお雛様、お内裏様ができました。

布選び、顔の表情、髪形などアイデアを出しながら行いました。また、家からお雛様を持ってきたスタッフもあり、手作りお雛様と一緒に飾りました。本格的なひな人形に「立派じゃねえ。久しぶりにこんな雛人形をみたよ」など大喜びでした。

そして、3月3日ひな祭り当日、たくさんのお雛人形に見守られながらイベントが始まりました。歌声喫茶や、お雛様、お内裏様に扮した利用者様による甘酒のふるまい、雛あられと春を存分に楽しみました。また来年も皆さんと暖かい春を迎えられますように。(熊巳 侑希)



立派な雛人形です◎



手作り雛人形！

着付けは完璧☆

甘〜い雛祭り

「雛まつり」のこの日、参加者全員が女性であったということもあり、週間プログラムでもあるスイーツクラブと合わせてイベントを行いました。

まず始めに生チョコタルトの上に旬のイチゴ、マシマロなどを使用してお雛様・お内裏様に見立てチョコペンで一人ずつ顔を描いて頂きました。「上手いこと描けんね〜」、「ありや！目が大きくなり過ぎてしまった！」、「髪の毛も作ってみようか？」など言われながらお菓子の雛人形が完成しました！

そして、7段もある雛人形を目の前に一緒に『うれしいひなまつり』を歌い、甘酒で乾杯をしました。

その後は、利用者様にお雛様の衣装に着替えて頂き職員と一緒に「ハイ、ポーズ！」と記念撮影をしました。みなさん恥ずかしがりながらもとても素敵な表情で写ってくれました。

この先ずとみなさんの素敵な笑顔が沢山溢れるように職員も頑張ります。

(安井 由香里)



3月3日(木)
デイ大町

みなさんかわいらしいお雛様に変身☆ 美味しい雛祭りでした◎



西風梅苑へLet's go!

2月3日(水)
野ばら

西風梅苑へ春を探しに行ってきました！
西風梅苑には約200本の紅梅、白梅があり、庭園内を散策して春を満喫しました。どの梅も満開で「すごく綺麗じゃね！」とみなさん大絶賛！
更に、風が吹くと梅の花びらがひらひらと舞い、梅吹雪も見られ大感動でした。まだ寒さが残っていましたが、春を探しに行ったかいがありました。(宮崎 馨)



梅に負けないみなさんです◎



とってもきれいじゃね～☆



風情がありますね～



きれいに撮ってね☆



見事な紅梅！

作品介绍

デイ大町

桜の壁画



チューリップの壁画



壁画
ボンボン付きハンガー

飯田さん



岡田さん



森野さん



デイ大町では喫茶後の時間を利用して作品作りをしています。現在は、春に向けて大きな壁画を皆さんに作っていただいています。そのほか、平成27年度の取り組みとして“月1個の小物作り”で2月は「ボンボン付きハンガー」を作りました。皆さんとても上手に毛糸のボンボンを綺麗な丸に整えておられました。そして皆さんのお陰でお部屋が春爛漫となっています。ありがとうございます。



おもしろきかな我が人生～レジェンド～

ショートステイみどりい・まやるちょーく

くかけ しずえ
鞍掛 静江さん 大正3年5月13日(101歳)

3月14日、みんなに愛された鞍掛静江さんが天国に旅立たれました。101歳の大往生でした。いつも明るくみんなを元気にしてくれ、「しーちゃん」の愛称で親しまれた鞍掛さん。数々の心温まるエピソードを残してくださいましたので、ご紹介いたします。

鞍掛さんは80歳頃まで、地域のために尽力され、第一線で活躍されていました。民生委員、児童委員をはじめ、婦人会会長や未亡人会長、遺族会婦人部長を歴任され、お孫さんの小学校のPTA会長までされていたそうです。昭和61年には民生委員や児童委員の功績を讃えられ、当時の厚生大臣から表彰をされたことも。地元の方々の信望を一身に集めていらつしやうたそうです。

職員が話しかけるといつも鞍掛ボキャブラリーで返事が返ってきます。職員の心に残っている『しーちゃん語録』を集めてみました。今でもどこからか返事が聞こえてきそうです。

■開けートビラ！

エレベーターやドアの前に行くとき必ず「開けートビラ！」とおっしゃいます。わたしたちが「開けーゴマ！じゃないですか？」と聞くと、「ゴマはなあ(ない)わあ。ドアしかなあ(ない)でー」と笑っていました。

■夜中のテレビ

ある日の夜中、目が覚めてトイレを済ませフロアに出て来ると「まあー広い広い」「だあれもおつちやーない」と辺りを見回し、「わしだけテレビを観てもええん？」「もつたない」と気を遣いながらも、テレビに見入つていらつしやいました。



2013年
まやるちょーく
クリスマス会



100歳のお祝い
院長と一緒に

■相撲観戦

テレビが大好きな鞍掛さん。相撲を見ていて力士が四股を踏むと「ペタン」、手を合わせると「パチン」と声を出しながら、とても楽しそうに観ておられました。

■職員への気遣い

ある時、体調が悪くなり夜中に体位変換のために伺ったときにも、「あんたもはよー寝んさい」と声をかけてくださいました。いつもこんなふうに心を癒してくれていました。

■うまいもんちようだい

食べること、おいしいものが大好きな鞍掛さんの口癖は「うまいもんちようだい」です。最期まで食欲旺盛でした！

■中丈夫

食事中にムセ込まれた時、「大丈夫ですか？」と尋ねると「大丈夫じゃーないよ、中丈夫！」と言って笑わせてくださいました。時には、「小丈夫」とおっしゃることも

あり、「大・中・小」と使い分けていらつしやいました。思いもよらないお返事にみんなびっくりしたり感心したりしてしまいました。

■鞍掛のしーちゃん！

鞍掛さんをお呼びするときに「鞍掛のしーちゃん！」と言うと「はーい！」と元気良く答えてくださいます。「お元気でですか？」と尋ねると、必ずと言っていいほど「元気、元気！あんたぐらいはとつちやーなげ、ちぎつちやーなげるで！」と返してくださいます。「とつちやーなげ、ちぎつちやーなげ」の言葉の意味は、鞍掛さんが若いころ男性にすぐモテて、「男性をとつかえひつかえしていた」という自慢話のことだったようです。

また、「かわいい、かわいい、しーちゃん」と呼びかけると、「はーい！」と歌うように答え、「どうしてそんなに可愛いのか？」と聞くと「あんたらがみなブサイクじゃけ！わしにかなうものはおらんよ」……こんな掛け合いをいつも楽しんでいました。



得意の歌を披露♪



まやる村の村長と





しーちゃん
たくさんたくさん、ありがとう

職員一同

しーちゃん、長い間お疲れさまでした。今でもやさしい笑顔や明るい歌声を思い出します。天国から私たちを見守ってくださいね。
(シヨートステイみどりい)

■『ぼたもちの歌』
鞍掛さんは歌が得意で、いつも歌っておられました。「ぼたもちの歌を聴かせてください」とお願いすると、振り付きで「♪あぁぼたもちやー ぼたもちやー♪」とノリノリで歌ってくださいました。ほかに『うめぼしの歌』や『浦島太郎の歌』などのレパートリーがあり、いつも楽しそうに歌っていらっしゃいました。

■私が一番べっぴん
「私が一番べっぴん」といつも自慢される鞍掛さん。その理由を尋ねると、「目と鼻と口がちやうんとついているからよ」です。つて。「素敵な服ですね」と声をかけると、「このべっぴんの顔があるから」と、またもや自信満々の顔のパーツが揃ってればべっぴんのようなですが、どうやら鞍掛さんに勝る人はいないようです。



栄養だより



苦味野菜ってすごい！

花の香りがそよ風に運ばれてくる気候となりました。春光をいっぱい浴びつつ、野山を散策したい今日この頃です。さて、今月は春を告げる野菜が勢ぞろいするこの季節にピッタリの料理をご紹介します。

寒い冬の間、必要な栄養素を土の中でじっくり蓄えながら春を待つ野菜には、解毒作用や抗酸化作用などの働きを持つ成分が、独特の苦みや香りとなってたっぷり含まれています。春野菜特有の苦味の正体はアルカロイドやポリフェノール、フラボノイド類といった成分です。冬の間体に蓄積された老廃物を排出させたり、苦味で心と体に刺激を与え、新陳代謝を活発にするという、昔ながらの知恵が込められています。新芽などやわらかい部分を食べるものが多い春野菜は、これから成長するための栄養が凝縮されているため、栄養価が高いのが特徴です。

美肌効果

苦味のある野菜、菜の花はビタミンCが豊富。風邪の予防や、美肌効果、紫外線対策に。その他の栄養バランスもよい。ビタミンCは過熱に弱いので、加熱するときはスープなどで汁ごと食べると良いです。



老化防止

全ての苦味野菜に、ポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは、身体の老化やサビの原因となる「活性酸素」を除去し、老化の進行を遅らせる働きがあります。ポリフェノールは熱に強く、茹でる、揚げる、煮るなど様々な調理法が楽しめます。

新陳代謝を促進

独特の苦味成分であるアルカロイド類は、腎臓のろ過機能を上げて、体内の余分な熱分・水分を排出する作用があるそうです。新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きがあります。

たらの芽やふきのとうに多く含まれています。苦味成分は肝臓の働きを活発にし、解毒作用につながります。



血圧を下げる

セリやうどに多く含まれているカリウムは、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持調整する働きがあり、生命維持活動の上で欠かせない役割を担っています。また、ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える働きもあり、高血圧の予防や、筋肉の収縮をスムーズにする働きもあります。さらに腎臓に溜まりやすい老廃物の排泄を促す働きもあるといわれています。

※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いただきますよう、よろしくお願いいたします。

わたしの好きなもの 第二十六回



ショートステイ いわや
たけした 竹下 チトセさん
【詩吟】

詩吟を始めたきっかけは、上手な人がやっているのを聞いてから自分もやりたくなつて、20歳前後頃から始めたんよ。教室に習いに行つて、10年くらい唄つたり弾いたりしたね。詩吟にはだいぶお金をつこんだよ、あははは。

最初は短いからやつて、段々と長うなつて難しゅうなる。人前でやるのは10年くらい経たんとダメ。10年ぐらい経つと、ちいと自分で節ができるけえね。そしたら先生に怒られたりしてね、「こらー！誰がそうように教えたー！」言うてね。

先生と同じように節ができたなら、「そこじゃそこじゃ」って言われたり、いい声が出ると「その声その声、今のを忘れるなー！もう一回やつてみーやー」って言われたりしてね。楽しかったよ。

下手でも上手でも10日に1回ぐらい発表があつてね、一生懸命稽古せんといけん。先生に怒られ怒られ練習したんよ。

年寄りがいっぱいおるような施設に発表に行つたりしたね。年寄りは詩吟とか好きだからね。10人ぐらい20人ぐらいで一緒に発表



に行つたんよ。先生がね、あんたはあれやれ、あんたはこれが好きだからこれやれとかね。みんなで頑張つてやつたんよ。

詩吟はええよ。声を大きく出さんといけんけえ。詩吟をしとくと何でも他の歌が唄えるよ、本当よ。



これからも詩吟を楽しみにしています♪



ご家族とお誕生日のお祝い



何度も「詩吟はええよ」と楽しそうに話してくれた竹下さん。詩吟の発表していく機会を作りますね。これからも詩吟や歌を楽しんで下さいね。
(林 健太郎)

“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 ぱるびしやもん

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

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】

新入社員のみなさん入社おめでとうござい
います。今年も新入社員が無事終りまし
た。今年も新入社員に向けて、事業所紹
介VTRを作成し、披露しました。初め
てのVTR作成に悪戦苦闘しましたが、上
司からお褒めの言葉をいただきました。み
なさんにお見せできないのが残念です...