2月号
ニューズレター
あすか
ASUKA
通算287号
2017年2月10日

え!? カフェでそば打ち!? 第7回　オレンジカフェ大町

オレンジカフェ大町とは…物忘れが気になる方やそのご家族、支援している方、その他地域の方がどなたでも気軽に立ち寄って、みなさんと一緒に楽しいひと時を過ごせる、ホッとできる場所です。お茶を飲みながら体験談を聞いたり、悩みを相談したり、情報交換をしたり…。
物忘れが気になる、誰かに話を聞いてほしい、家族の介護をしている、支援したいがやり方がわからない…というような方におすすめです。

今月はそば打ち修行をされている、ボランティアの河野貢さんによる「そば打ちを見てみよう！食べてみよう！」というテーマのもと開店しました。
いつもは素敵なフルート演奏をしてくださる河野さんですが、今日は職人用の衣装に身を包み、まるで本物の職人。
そば粉から普段食べているおそばになるまで、華麗な手さばきで見事なおそばができあがりました。できたおそばを早速みなさんで試食し、打ちたてのおそばに舌鼓を打ちながら、参加されたみなさんは大満足でした！
河野さん、美味しいおそばをありがとうございました。

【今後のプログラム（予定）】
3月：講演「知って得する認知症予防」
4月：歌声喫茶（フルート生演奏）
5月：講演「健康の秘訣はお口から」

【今までのプログラム】
・フルート、オカリナ演奏会
・自分史作り
・体操
・ミニセミナー　など

絶品おろしそば◎

みんなで試食♪

職員も挑戦！
見るのとやるのは全然違う！

心をこめて…

今日はギャラリーが
たくさん！

日　時：毎月第2水曜日　14:00～15：30
会　場：あすかケアプラザ　2Fセミナールーム
参加費：100円

お申込み・お問い合わせは
あすか居宅介護支援事業所　三原まで
☎082-830-5177

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. 第7回オレンジカフェ大町 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 事業所だより（みどりい、いわや） ・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
3. 健康だより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
4. ショートステイいわやのご案内① ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
　ショートステイいわやのご案内② ・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
5. わたしの好きなもの　第35回 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
6. ちゅうもーく！あすかで働くおかあさん　3 ・・・・・・・・・ 7
7. 事業所だより（いわや）
8. 作品紹介（デイ大町、ショート大町） ・・・・・・・・・・・・・・・ 8

今年もよろしく！新年会

1月1日（日）～3日（火）
ショートみどりい

みどりいでは正月三が日で、新年会を行いました。

元日の朝は、スタッフから利用者様に「明けましておめでとうございます！今年も宜しくお願いします」と新年の挨拶から始まりました。利用者様からは「あら、もう年が明けてしもうたん？」と笑顔で話され、改めて「明けましておめでとうございます」と丁寧な挨拶が返ってきました。

今年の抱負を尋ねると、「うーん…いろいろあるけれど、やっぱり健康が一番よね！」「そうそう、元気で1年過ごしたいよね」と皆様笑顔で話されていました。

午前中は去年の紅白歌合戦の録画を観ながらゆっくりと過ごしていただきました。歌の好きな方は「紅組と白組、どっちが勝ったんかね？」とテレビ画面に釘付けでした。

昼食は豪華なおせち料理とノンアルコールビールやノンアルコール甘酒で乾杯をしました♪ビール好きな方は「待ってました！」と笑顔で美味しそうに飲まれていました。おせちも「美味しいね！」と笑顔で召し上がられていました。

昼食後は引き続き紅白歌合戦の続きを観たり、ことわざかるたでかるた取りを楽しまれたり…。ことわざは皆様大得意！スタッフが読み札を読み終わるや否や、素早い動きでたくさんかるたを取られていました。

今年も1年笑顔で皆様と楽しく過ごせますように…。

（大村　まい）

豪華なおせちよ◎

甘酒も美味しいよ～♪

ハイッッ！！

新年会は鍋パーティー♪

1月19日（木）
ショートいわや

1年の始まりを笑って過ごしてもらうため、新年会で福笑い＆二人羽織を行いました。が、今回の新年会のメインは福笑いでも二人羽織でもなく、「鍋」でした。

この日のために年末から一生懸命職員一同準備してきました。鍋のダシはしょうゆ、とんこつ、ちゃんこと3種類を準備しました。とても好評で、みなさんから「おいしかったよ、また来年もやってよ」と嬉しい言葉をいただきました。

鍋の後は、グループに分かれて福笑い。完成した顔はどれも個性的で、みなさんそれぞれ素敵な顔を作ってくださいました。

二人羽織は、アツアツのラーメンに挑戦！ガッツある若手男性職員が熱さに負けじと頑張っていました。

今年も新年をみなさんの素敵な笑いで迎えることができました。1年間盛り上がっていきましょう！

（岡崎　広輝）

鍋を囲んでカンパ～イ！

目はこっちで～す！

なかなか上手にできました◎

体を張った二人場折り
上手に食べています♪

健康だより

インフルエンザについて

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約1～3日では、突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

ハイリスク群とは

インフルエンザウイルスの感染後に重症化したり、合併症を引き起こす可能性の高い人たちのことを「ハイリスク群」といいます。
特に、右記の持病がある方は、日ごろから手洗い、うがい、人ごみを避けるなどの予防対策を積極的に行いましょう。また、本人だけでなく、周囲の方々も感染しないように、またはさせないように配慮することも重要です。
さらに、乳幼児や高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。予防を心がけるとともに、かかりつけの医療機関に発症時の対応について相談しておくことも大切です。

【ハイリスクとなる持病】
- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

インフルエンザワクチン

毎年、流行シーズンの前にインフルエンザワクチンを接種しておきましょう！
インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。わが国でも、ワクチンを接種する方が年々増えています。
ワクチンは、その年にどのウイルスの型（タイプ）が流行するかを予測して、毎年製造されています。また、ワクチンの効果は1年間であるため、毎年、流行シーズンの前に接種することが望ましいと考えられます。

手洗い・うがい、マスク

外出後の手洗い・うがいは、予防の基本！流行シーズン中は、外出時のマスクも着用も忘れずに。

手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、うがいは口の中を洗浄します。外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本です。
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出する時は、マスクを着用しましょう。
厚生労働科学研究によると、マスクのみの予防では、有意な予防率の変化はなかったようですが、マスクと手洗いの実施では、予防率が35%⇒51%に上昇しているとのデータが出ています。

※ポシブルでは皆様の体調管理を行わせていただいております。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お願いいたします。

いきいきと輝く明日をいつまでも・・・

ショートステイいわや のご案内

4階　統括主任
河内（こうち）　拓哉（たくや）

3階　統括主任
緒方（おがた）　妙（たえ）

2階　統括主任
岡崎（おかざき）　広輝（こうき）

アクセスマップ

こんな方にオススメです
- ご家族の病気、冠婚葬祭、出張などで介護が必要な方
- ご家族の介護による身体的、精神的な負担がある方
- 一時的に在宅での日常生活に支障のある方
- 個室をご希望の方
- 自分のペースで今までの生活を続けたい方

など

あすか療養センター

定員
ショートステイ2階：22人
ショートステイ3階：20人
毘沙門クリニック4階：19人

居室を少人数のグループに分け、それぞれを1つのユニット（生活単位）とし、日常生活を送ります

車いす対応の洗面台を完備し、全室個室

充実したプログラムや季節を感じるイベントが盛りだくさん！

1階ロビーは絵画ギャラリー

屋上庭園を眺めながら、足湯でリラックス

夜の療養センターは、ライトアップするとこんな風に

市内が一望できる絶好のロケーション

Aさんのとある1日

7時00分 起床
早い方は5時頃 遅い方は8時半頃 起きます

7時30分 朝食準備
朝食
7時半から9時の間で提供します

9時00分 口腔ケア 健康チェック等

10時00分 ティータイム

10時25分 ラジオ体操

11時00分 食事メニューの紹介 体操 日付の確認 ひとやすみ
今日は何の日など日付や予定の確認をします

11時30分 昼食準備 昼食
11時半から13時の間で提供します

13時00分 口腔ケア等

13時30分 プログラム お風呂

15時00分 ティータイム プログラム ひとやすみ
3食ともリビングでの食事ですが、ご希望に応じて居室での食事もできます

17時30分 夕食の準備 夕食
17時半から18時半の間で提供します

18時30分 口腔ケア等

19時00分 就寝準備 順次就寝
少し早いですが居室にて過ごしていただきます

こんなイベントをしています

新年会

→どんな顔ができるかな～？

↓今年の運勢は!?

いわや周年祭

←みなさんで乾杯！

2008年8月に開設した療養センターは、毎年8月に「いわや祭」という一大イベントを開催しています。

↓職員による『ソーラン節』

運動会

↓念入りに準備体操を

↑狙いを定めて～玉入れ

クリスマスコンサート

←利用者様のご家族によるコンサート

↓サンタとトナカイ登場！

紹介したイベントのほかに、誕生会やお菓子作り、敬老会など、季節のイベントも開催しています。

午後のプログラム

4階
火・金：歌
日　：シアター

3階
水・木：歌
日　：シアター

2階
月・土：歌
第1金：書道
日　：シアター

わたしの好きなもの　第三十五回

野ばら

たまだ　うたこ
玉田　歌子さん
【民謡】

好きなものはね～いっぱいあるんよ。カラオケ、民謡、銭太鼓、安来節、詩吟…勉強も好きなんじゃけぇ。ほんまよ！計算やそろばんは人に負けとーなかった。運動も好きなんよ、走るんも早い！バレーやら卓球もしよったんよ。やってみりゃなんでもおもしろい。

じゃけぇ、どれかひとつとは選べんけど、今でも続けとるのは民謡よ。

最初は公民館に習いに行きよったんよ。誰に誘うてもらって行きだしたんかいね～？何十年も前のことじゃけぇ忘れたよ！長いこと続けたね～。楽しかったけぇ全然休まずに行ったもんよ。病気もめったにせんけぇね！

今はだいぶ声が出んようになってしもうたけど、先生が優しゅう教えてくれるしね、褒めてもらやぁええ気持ちになってから！笑

好きな曲は『淡海節』や『音戸の舟歌』よ。声をしっかり出すことはええよね。ほいじゃけぇ私は元気でおられるんよ！

楽しいよ～！

得意な淡海節です♪

「あんたも何か習うてみんさい！」と私にも勧めてくださった玉田さん。「やってみりゃなんでもおもしろい！」という言葉は、まさしく玉田さんの好奇心旺盛さの表れですね。私もいつまでも、色々なことに挑戦する気持ちを持っていたいと思いました！

（松井　未来）

つどいの家

うつろぎ
洞木　キミエさん
【宝塚・歌】

若い時に、いとこに宝塚に連れていってもらいました。そのお陰で広島公演の時は、いつもいとこと一緒に観に行っていました。踊りや衣装を見るのが好きでした。

歌は、いとこがレコードをたくさん持っていたので、よく聴かせてくれましたよ。

その中でも、岡晴夫さんの『憧れのハワイ航路』が好きで、よく聴いていましたね。曲を歌っている岡晴夫さんも素敵ですよね（照）國森先生のつどいの広場（音楽プログラム）の演奏で流れた時は、なお嬉しいんです。

今もつどいの広場で流れた曲があれば、大きな声で歌ってくださいます。これからも、たくさん歌っていきましょうね。僕の知らない曲が流れたら、その時は教えてくださいね。

（山内　康平）

職員とも仲良くノリノリ！

カラオケ大会で、自慢の歌声を披露します♪

Working Mother

ちゅうもーく　あすかで働く　おかあさん　3

あすかにはワーキングマザーがたくさんいます。家事、育児、仕事をこなしている、たくましいお母さん職員の方にスポットをあてて、ご紹介します。

ワーキングマザーとは？

家事・育児と仕事を両立させている母親たちのことです。

総務
中ノ瀬　加那

★入職何年目ですか？　育児休暇期間を教えて下さい

入職6年目です。休暇期間は、平成26年9月から平成27年9月です。

★勤務時間を教えてください

月曜日から金曜日の週5日9時～13時です。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

あまりありませんでした。同じ部署で同じように育児休業から復帰した方がいたので、不安はなかったです。

★仕事と子育て・家事の両立はいかがですか？

実際やってみると、とても大変で毎朝バタバタです。時々イライラもします。

初めの1年間は、毎月のように40度前後の高熱を出し、小児科や舟入病院の常連でした。2歳を過ぎたころから体力がついたのか落ち着いてきたように思います。

保育園は、あすかケアプラザにあるあおぞら保育園にお世話になっています。初めの1か月くらいは毎日泣いていましたが、今では別人のように楽しそうに通っています。

先日迎えに行くと、「まだ帰りたくない」と言われました（涙）

保育士さんはとても親切で、時々育児のアドバイスをしてくれたり大変お世話になっています。毎日とても感謝しています。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

子どもの発熱で急に休むことが多く、申し訳なく思っています。その際、私の担当の仕事でも、急ぎのものは処理してくださっているのでとても感謝しています。

★あすかの魅力を教えて下さい

あおぞら保育園、病児保育があるので、小さいお子さんがいる職員さんやこれから出産予定の方もとても働きやすい職場だと思います。

何が出るかな!?　大すごろく大会！

1月17日（火）　ショートいわや

新年会に大すごろく大会を開催しました。

まずは準備運動をしっかり行ってすごろく開始。マス目には、「一回休み」などの王道のお題から、「早口言葉」や「隣の人の肩たたきをしてあげる」などの実行系のお題がありました。

お題をあっさりこなす人うまくいかない人、サイコロの出目に大喜びする人落胆する人、とサイコロを振った人もそれを見ている人もドキドキしながらあがりを目指していきました。

体をたくさん使ったすごろく大会が終わった後は、おいしい甘酒タイム。ゆっくり味わいながら、童心にかえって楽しんだすごろくの話で盛り上がりました。

大きなサイコロを使ったり、お題をこなしたりと、普段はしないようなことも多く、笑いの絶えないすごろく大会となりました。

（林　健太郎）

何が出るかの～♪

お題は…早口言葉！

大すごろく大会、開幕でーす！

コマは顔写真です◎

作品紹介

酉年にちなんで…
デイ大町では毎月2回ボランティアの方に来ていただき、手芸をしています。手芸と言っても針と糸を使わない小物作りにも取り組んでいます。今回は「酉年」にちなんで金色の折り紙でニワトリを作成しました。みなさん出来上がった時は「お部屋に飾ろうかな♪」などと喜んでくださいました。みなさんにとって今年もこの酉のように輝かしい、素敵な一年となりますように…。

金のニワトリ・ひよこもいます♪

デイ大町 色紙

できましたー！

ちぎって貼って大忙し！

1月カレンダー

ショート大町 貼り絵

背景が黒いと映えますね～

毎月カレンダーを貼り絵で作っています。1月は干支であるニワトリ！花紙を丸めて、利用者様とスタッフが一緒に「これがいいかね？どうかね？」と考えながら作りました。みなさん一生懸命作られたため、とても良いものができました。

“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
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
http://www.asuka-net.or.jp

医療法人あすか
Mail：asuka@smail.plala.or.jp
〒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）

【編集者のつぶやき】

立春は過ぎましたが、まだまだ寒い！冬の如月です。さて、節分も終わったことだし、実家のお雛さんを出しました。一応長女なのでわたしのらしいです。我が家の雛人形はお雛様とお内裏様だけという、核家族雛です笑　幾度の引っ越しで小物の紛失もありましたが、奇跡的に見つかるうちのお雛さん笑　昔は何とも思いませんでしたが、最近になって何段もの豪華な雛人形羨ましいなぁと思います。が、贅沢は言ってられません！自分のお雛さんがあるだけ有難いことです。ふっくらした顔も気に入ってるし、大事にしたいと思います。

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

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13-17 2F
児童デイサービス　ぱる ひよし

畑沙門台東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

畑沙門クリニック
ショートステイ　いわや
通所リハビリテーション　野の花

あすか療養センター　緑井3丁目40-30

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

緑井2丁目11-11-102
あすか訪問看護ステーション