

4月号

# ニューズレター あすか

通算301号



2018年4月10日

## 平成30年度 医療法人あすか 入社式

日時:平成30年4月5日(木)

会場:シェラトングランドホテル広島



新入職員、表彰者、所長の記念撮影



100名以上の職員で  
新入職員を迎えました

今年、新入職員12名、ベトナムからの留学生7名のフレッシュマンをお迎えすることが出来ました。新入職員は3日間の新人研修を終え各職場への辞令を受け張り切っていました。職種も介護職、看護職、心理職と多様。また、文化や習慣、言葉が異なる国から20代の若者が一度に7名も入社してくれたことは、医療法人あすかの多様化にますます拍車がかかることになりました。留学生たちは日本語学校に1年半〜2年通ったあとの入社で日本語も上手です。これからあすかで働き

ながら介護福祉士の学校に通います。理事長の歓迎のあいさつ、新入職員を代表して佐々木聖弥さんが力強い決意を述べてくださいました。  
入社式はいつも心躍る日です。あすかを選んで入社してくれた人たちと、あすかを支えてくれている職員との新しい出会いの日です。  
20年の永年勤続の表彰を受けた事務の管理職のSさんは、「つらい時に、挫折しそうになったのを支えてくれたのは先輩のMさんでした。Mさんがいたからこそまで頑張れた。私もMさんのように後輩にとって頼りになる存在になりたい」とステージで話してくれました。

「人」を支えるのはやはり「人」です。私も小児科の研修医1年生の時に素晴らしい先輩に出会いました。助教授として多忙の日々の中、だれよりも早く外来に来て仕事をしていたらつしやいました。若い医師への厳しくも温かい指導はもちろん、子どもたちやお母さんたちへの優しいまなざしは今も私の心に刻まれています。その後も多くの人生のモデルとなる人たちと出会うことが出来ました。あすかの中にも私が尊敬するモデルがたくさんいます。新入職員が1年後、5年後、30年後の自分のモデルとなる人を見つけ共々輝いてくれることを強く願っています。

次のページに続く

### 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。



### 【目次】

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. 平成30年度 医療法人あすか入社式 1  | 1 |
| 平成30年度 医療法人あすか入社式 2     | 2 |
| 2. 事業所だより(しゅりあ)         |   |
| 3. 山崎隆造さん トークイベント②      | 3 |
| 4. 介護・介助ワンポイントアドバイス④    | 4 |
| 5. 事業所だより(デイ大町)         | 5 |
| 6. 作品紹介(ショート大町)         |   |
| 7. おもしろきかな我が人生～高田チエ子さん～ | 6 |
| 8. 健康だより                | 7 |
| 9. わたしの好きなもの 第48回       | 8 |



前のページからの続き

入社式に続いて5年の節目にあたる職員  
の永年勤続の表彰を行いました。今年  
は34名の方が表彰を受けました。この5  
倍の人が5年以上勤続しているのだと改  
めて嬉しく思いました。また、無事故無違  
反の安全運転を続けた15名の方の表彰も  
行いました。介護事業所の送迎は単なる  
運転業務だけでなく利用者様の生活全体  
を支える大きな仕事です。そんな神経を  
使う仕事を無事故で続けた職員の表彰で  
す。

この日は、あすかを支えている職員が輝  
く嬉しい1日となりました。

(本部長 高橋 真弓)



永年勤続の表彰式



理事長挨拶



新入職員挨拶



# 唄と踊りのつどい



3月24日(土)  
しゅりあちよーく

みなさんが毎年楽しみに  
にされている恒例イベン  
ト「唄と踊りのつどい」を  
開催しました。まずは、  
春の花歌メドレーで大合  
唱♪

続いて、利用者様に詩  
吟と歌を披露していただ  
きました。日頃の練習の  
成果を存分に発揮され、  
わたしたちも聞き惚れて  
しまいました。

あすかのボランティア  
グループによるフラダン  
スや、歌に踊りにみなさ  
ん夢中で手拍子を取ら  
れて大喜びされていまし  
た。

第一部最後の「二人羽  
織」の熱いうどんをすす  
る姿には、みなさん手を  
たたきながら大笑い！見  
ている利用者様も同じよ  
うな熱い顔をされ、そこ  
でまた、大笑い！

そしてうって変わって

第2部は、「日本舞踊錦  
川流」の会の皆様が日本  
一の舞を披露してくださ  
いました。その美しい舞  
に「きれいじゃね〜」「す  
ごいね！素敵じゃわ〜！」  
「べっぴんさんじゃね〜」  
とまさに釘付け！！男子  
中学生の凛々しい舞い、  
舞妓姿のかわいい舞い、  
凜とした美しい舞い、と  
あつという間に楽しい時  
間が過ぎました。

最後に利用者様から  
「感動しました。また、ぜ  
ひ来年も見せに来てくだ  
さい」とお礼の言葉で閉  
会となりました。

来年も「唄と踊りのつ  
どい」を楽しみにしてい  
てください。

ゲストのみなさん、あ  
りがとうございました。  
(中谷 百合子)



詩吟・歌の披露♪



素敵な歌声です！



力強い踊り！！



「日本舞踊錦川流」の会の皆様



アロ〜ハ〜オエ〜♪



かわいい舞♡



美しい舞◎



凛々しい舞☆





ようこそあすかへ！！

# 山崎隆造さん トークイベント



今月は質問コーナーの様子をお送りします。みなさんの気になるコトにこたえていただきました。

Q. 鈴木誠也選手はどうですか？

A. 鈴木誠也がこれまた逞しい！まずキャンプへ行つて彼と会つた時に、僕も足のことを聞きましてけれども、「まだ痛みがあります。正直」って言つてたわりには、動きを見たらそんなに飛ばつてるようには見えなかつたんですね。沖縄でも聞いたら、「んー、まだちょっと」って言いながらもやっぱり打つ方は全然いいし、肩もできあがつてるし、本当にね、焦る必要ないんです。ですから全然大丈夫だと思えます。本当体見ても一回りまた大きくなって、本当に体ができあがつてるのと、本当にプロの体になつてるなつて思いましたし、バッティングもすごいです。理にかなつた打ち方っていうんですかね。これを教え子の堂林に教えてやつてくれよと言つてから、何気に言つてしまふんですけれども(笑)

Q. ドラフト1位の中村奨成選手はどうでしょう？

A. 来ると思つてました(笑)いいです！正直言つていいです。やっぱりさすがに清原の記録を抜いただけのことはあるなと。やはり目を引くのは肩の強さ。あと、キャッチャーのわりに足が速い。これはやっぱり基礎体力があるということですから。ただちよつと体の線が細いんですよね。だからカーブとしても少し時間をかけて育てようというスタンスだと思えますが、フォームでいい結果を出し続けると、早めのデビューもあるのかなつていうのも感じさせるような野球センスというか、感性は感じますね。ファンの皆様も焦らないようにしてほしいです。まず僕の教え子の會澤が一人前になるまでは・・・(笑)

Q. 西川龍馬選手は打撃フォームが柔らかくて

ハンドワークがいいような気がするんですが、今年どんなん出してほしいです。

A. 本当にいいところを見られてるなあって思います。本人もレギュラーになりたいんですね。だからやるべきことはやっぱり守備もそうです。足も遅くはないんですけども、守備に少し難があるというところですね。打つことに關しては天才的です。だから守備をね非常に今鍛えてますよね。ただやっぱりその一方でJAPANに選ばれてますから、そういうところはやっぱりバッティングがいかに買われているかということですね。

Q. 山崎さんのサインには「忍耐」とありますが、何か思いがあるんでしょうか？

A. これはお恥ずかしいんですけどね、古葉監督が座右の銘として書かれるのが「耐えて勝つ」僕の恩師のひとり古葉監督なんです。僕が「耐えて勝つ」って書くわけにはいかないんでね。それにひとつ絡ませてもらおうかなという部分もあり、自分の中の生き方、野球人生でやっぱり耐えることの連続だったのかなつていうこともあつたんで、本当ありふれたことなんですけども、座右の銘としてずっとこれは書かせてもらつていてということ。大した理由はないです(笑)

Q. 古葉監督と阿南監督と山本監督、3人の監督はどんな方でしたか？

A. 古葉さんは、本当口数は少ない監督さんだつたと思います。ただやっぱり眼力というか、常に選手の行動を見てるといふか、そういう冷静さを持ち得た人で、常に画面ではここにこした。でもあれは嘘です(笑)本当に厳しい方で、野球に關しては。

あと、阿南さんは非常に物静かな人です。口数少ないというよりは物静かで、やっぱりなんというかコーチ延長でついでイメージしかな

いですよ。

で、浩二さんですね、どうなんでしょう。：。悪口になるな、これ(笑)あんまり選手に指導とかはされなかつたですね。コーチ任せな部分が結構あつたようなイメージですね。一言、二言では表現しにくいんですけどね。

(司会者)昔は2か3か8の帽子を被つて遊んでました。

(山崎さん)広島はマイナーな部分があつたので、有名どころしか覚えてもらえないっていう。今はカーブ全国区ですからね。本当にいい時代がきました。本当街が真っ赤になるっていうね。誰が想像したでしょう？(笑)

(利用者様)今年も頑張つてもらわにやあね！(山崎さん)はい、今年も頑張つてくれると思います。ただやっぱり3連覇っていうのは難しいですけどもね。でも、3連覇の権利があるのはカーブだけじゃないわけですから、なんとか現実にしてもらつて。あと日本一がね。僕が最後に阪急を破つて日本一になつたのが1984年かな。あの日あの年以来、日本一になつてないんでね、そこを何とか達成してほしいなと思います。応援の方よろしくお願いします。

(司会者)日本一になったら広島島の街どうなるんですかね？

(山崎さん)本当大騒ぎです。まあでもいいんじゃないですか？そういう日を夢見て。

(司会者)今年の秋はみんなで旨酒を酌み交わしましょう。今日はありがとうございました。

コーチ、監督時代のエピソードや日南、沖縄のキャンプ情報なども交えながら、時には冗談を挟みつつ、とても興味深く軽快なお話をしてくださいました。山崎さんお忙しい中ありがとうございました。そしてご縁を運んでくださった末田さんにも感謝いたします。



# やってみよう！イキイキを引きだす 自立支援の介護・介助ワンポイントアドバイス④

## テーマ【 車椅子の工夫について 】

★車椅子でこんな座り方になっていませんか？



- ①褥瘡ができる
- ②無理な姿勢で体が緊張して拘縮する
- ③主体性や意欲が低下する
- ④筋力が低下する
- ⑤このまま食べると、誤嚥・窒息 など……

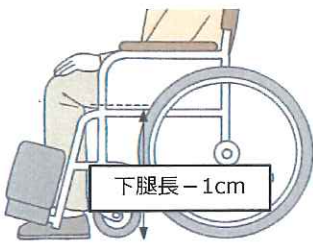
なぜ、こんな姿勢になるのでしょうか？

- ①座面が高い。フットサポートに足を乗せたまま。
- ②座面の奥行きが長すぎる⇒後ろにもたれてしまう。
- ③座面が折りたたみやすいよう、たわんでいる。
- ④後ろにもたれた姿勢のまま長時間過ごす、  
だんだんお尻が痛くなり、自分で前にずらしてしまう。  
など……

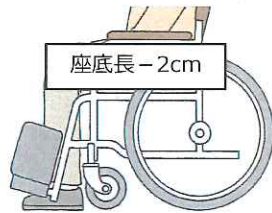
移動以外でも車椅子を使用される時には、  
できるだけ、適切な椅子に近い条件を整えます。

ですから車椅子は、移動するための道具なので、移動が終われば、適切な椅子に座りかえてほしいです。

**1 高さ**  
足が床に着く高さ  
(下腿長-1cm)

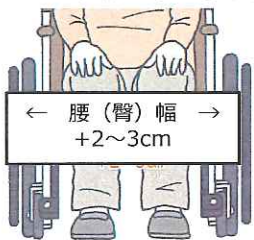


**2 奥行き**  
座底長-2cm  
※足こぎする人は、座底長-5cm程度



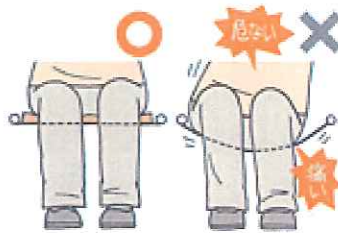
座底長とは、座ったときの臀部後端からひざ裏までの長さを言います。

**3 幅**  
腰(臀)幅+2~3cm  
※被服の厚みを考慮



「座面の左右(座幅)はゆとりを持って広めがいい」というものではありません。座幅が広すぎると姿勢が崩れやすくなったり、アームサポートに手をのせにくくなってしまふことがあるので危険です。

**4 座面**  
たわまずしっかりしていること



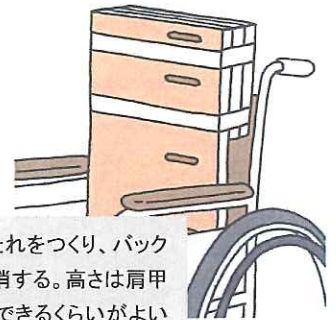
座面がたわんでいる車椅子は、少しでも中心からずれて座ってしまうとバランスを崩しやすくて危険です。また、お年寄りのお尻は筋肉が落ちて骨ばっているのです、ずっと座っていると痛くなります。

### 足台の工夫



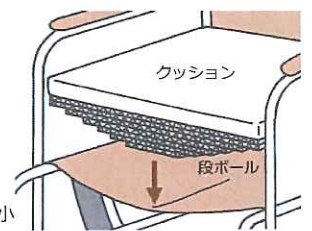
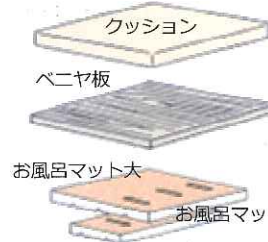
お風呂マットを加工して背もたれをつくり、バックサポートの傾斜とたわみを解消する。高さは肩甲骨の中間より上までサポートできるくらいがよい(自走している人は肩甲骨の下まで)

### バックサポートの高さと厚さの調整の工夫



### 座面の工夫

※クッションは通気性が良く体圧分散効果に優れたものを選んでください



座面を平らにするだけで、座位の安定や立ち上がりやすさが飛躍的に改善できます。





お内裏様とお雛様、、、?



ハイ! チーズ! 素敵な笑顔です♪

1日早く「ひなまつり」イベントを行いました。今年も七段の雛人形を横に、まずはみなさんで『うれしいひな祭り』を歌い、次にあおぞら保育園の園児さんが、歌に合わせてとてもとっても可愛い踊りを見せてくれました。

思わず利用者様の表情も「かわいいね」とニコリ!!そして『デイ大町&あおぞら保育園合唱部』による二部合唱を披露し、最後はみなさんに本日の主役!!お雛様・お内裏様・三人官女に変身していただき、記念撮影をしました。

初めは恥ずかしがられていた方も、カメラが向くと素敵な表情を見せてくださり、いい笑顔をおさめることができました。楽しい時間を有難うございました。  
(安井 由香里)

今日はたのしい  
ひな祭り♪

3月2日(金)  
デイあすか大町



みなさんお似合いです◎

お内裏様がよかったのお～



後ろには立派なひな壇も♪

## 作品介绍

ショート大町

カレンダー作り



春

夏

秋

冬



今月のカレンダー



季節ごとに様々なデザインが、どれも素敵なものばかりです!

ショート大町では毎月利用者様とカレンダーを制作し、フロア内に飾っています。一年を振り返ってもらうために一年間のカレンダーを飾りました。また一年みなさんと四季を感じながら過ごしていきたいですね。

(森本 龍馬)





# おもしろきかな我が人生



ショートステイいわや

たかた ちえこ  
高田 チエ子さん 昭和5年3月8日生まれ(88歳)

- \* 趣味・・・畑仕事！常に土と触れ合っているのが好きです
- \* 好きな食べ物・・・その季節の美味しい物が好きです



## 【幼少期】

わたしは、加茂郡大和町、現在の東広島付近で6人兄弟の一番上の長女として生まれました。幼い頃から運動が好きで、バレーボール等をやっていました。とっても元気な子どもでしたよ。

## 【学生時代の思い出】

思い出は残しません(笑)でも、友だちと縄跳びやおはじきで遊んだりしたかな。

## 【結婚】

京都出身の主人とはお見合い結婚でした。主人も6人兄弟で男3人女3人の内の二男です。わたしとは年が一つ違いで、わたしの方が年上の姉さん女房。主人は畳職人をしていたので、わたしもその手伝いをしていました。

## 【会社勤め】

昭和35年、川内へ引越しました。わたしは主人の畳の手伝いを辞め、東宝グラスビーズ株式会社という会社に就職し、ビーズを編んで製品を作っていました。定年まで一生懸命働きましたよ。

主人は40歳頃、長年の畳の仕事で腰を壊し、マツダへ転職しました。



## 【家族での思い出】

家族との思い出は、江の島に海水浴



東京行きの新幹線♪



江の島の海水浴場にて



ご主人、息子さんと◎

に行ったり、東京旅行に行ったりしました。自宅でカラオケ大会をしたこともあり、楽しい思い出がたくさんあります。他にもたくさんありますが、わたしが若い頃は車を一人一台持てる時代ではなかったたので、主人が会社の車を借りてきてくれて、呉の野呂山にドライブに行ったことは良い思い出です。

また、自宅にいた頃は、庭で菊花を育てていたんです。春になるといっぱいになって綺麗だったんですよ。

## 【現在は・・・】

仲良しの人たちができてありがたいです。話し相手がいるのは良いねえ、職員さんもよくやってくれますし、楽しいですよ。この間のわたしの誕生日には、米寿のお祝いをしてくれて、とても嬉しかったです。



おしゃれな高田さん♡



自宅でのカラオケ大会の様子

いつも、フロアの誰かと明るく、楽しく談笑されている高田さん、起床時には必ずとって良いほど、テーブル拭きやエプロン畳みを手伝ってくださり、職員一同とても助かっています。また、チャージングな笑顔にも癒されています。これからも楽しく過ごしていきますよ。

(岡崎 広輝)



# 健康だより

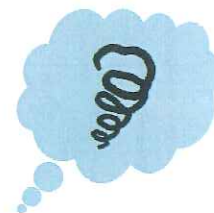
ストレスは、誰にでも忍びよってきます。ストレスに負けないように、嫌な事、過ぎた事は、サッサッと忘れて気分を入れ替えましょう。

## ストレスに強い食生活

ストレス病ともいわれるストレスが原因の病気には、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・過敏性大腸炎・高血圧・心臓病・糖尿病・喘息・円形脱毛症などがあります。

ストレスは、不安感や怒り、不満や強い悲しみ、過労などからくる疲労感、気候の変化、体の痛みや不調など、さまざまな要因で引き起こされます。私達の体は、常にこれらのストレスに対して防衛反応が働き、何とか正常に戻そうとする働きがあります。

そこで、ホルモンが異常に分泌されたり、胃酸が多く出るなどストレスが深刻で長引くほど体の異変として現れてきます。脳の交感神経が興奮することで、自律神経のバランスも崩れ、動悸が激しくなる、血圧が上がるなどの症状が出てきます。



### 牛乳

温かい牛乳は、ストレスを解消し、心のイラ立ちを鎮める作用があります。緊張感がなくなり、心を穏やかにしてくれます。また、胃の粘膜を保護する作用があるので、ストレスを感じやすい人には、お勧めの飲み物です。ストレスを感じると、胃酸の分泌が多くなり、胃粘膜を刺激します。牛乳は、その胃酸を吸着し、胃粘膜を保護してくれます。

### 砂糖

甘い砂糖は、神経伝達質でもあるセロトニンの分泌を促しますので、心を安らかにしてくれます。摂り過ぎては良くありませんが、疲れたら甘い物でストレス解消しましょう。

### 梅酒

お酒がお嫌いであれば梅酒がお勧めです。アルコールは交換神経の興奮を鎮め、梅干の酸味が心の緊張やイライラ感を鎮めてくれます。胃液の分泌を高める作用もあり、ストレス解消、疲労回復にも効果的です。

### ヨーグルト

ヨーグルトは牛乳を発酵させて作られます。牛乳と同じく、緊張をほぐし、神経を和らげる作用があります。発酵してできる、乳酸の酸味をストレスには効果があります。消化吸収にも優れ、胃への刺激もなく、良質なタンパク質、ビタミン類、カルシウムも豊富に含まれているので、栄養補給にも優れた食品です。

### ナッツ類

あまり食べ過ぎてはいませんが、ナッツ類は噛めば噛むほどストレスを和らげるといわれています。よく噛むことで、血流を良くし気分を落ち着かせ、脳細胞を活性化させてくれます。

### 良質なタンパク質

脂身の少ない赤身肉、ヒレ肉、ササミ、ウナギなどの魚介類、大豆などを積極的に摂りましょう。ストレスがかかると、タンパク質の構成物質であるアミノ酸が大量に消耗しますので、それを補う必要があるからです。

### ゴマ

ゴマには、ビタミンB1をはじめ、ポリフェノール、タンパク質、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルを多く含み、疲労からくるストレスにも効果的な食材です。ゴマに含まれる脂肪分は、不飽和脂肪酸なので、動脈硬化予防や高血圧、貧血の予防にもなります。ただし、ゴマは消化が悪いので、すりゴマにしたり、市販のゴマペーストなどを上手に利用してください。

### 酢

酢は緊張を和らげる作用があり、ストレス解消に効果的です。唾液や胃酸の分泌を高め消化を助けてくれるので、食欲増進につながります。

この他にも、赤ワイン・玉ねぎ・ネギ・ニンニクなどがあります。

強いストレスを感じている人は、できるだけ抗酸化作用のあるビタミン類、タンパク質などを多く摂取するようにしましょう。ビタミンの中でも、ビタミンB群は、抗ストレス作用があり、新たな細胞やタンパク質の合成や糖質の代謝を助ける作用があります。

※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けますようお願いいたします。



わたしの好きなもの 第四十八回

「たくさんありすぎて…」



ショートみどりい  
うえむら きみこ  
植村 キミ子さん(96)

「好きなことは何ですか?と伺うと「好きなもの、好きなことはたくさんありすぎて…」今までやってきたので今はありません」と笑顔でこたえてくださいました。

昔は友人・知人が多く集まって世間話をよくしていました。下関の丘陵地から青い海が一望でき、大きな軍艦船や旅船がたくさん行き来していたんです。今度、家に遊びにいらつしやい。魚はおいしいし、景色はいいし、静かで暮らしやすい街ですよ。家にも泊まっておいでなさい。

フクを食べたことがないなら、いつでもこちそうしてあげるから家に来なさいよ。フクをいっぱい食べなさい。下関ではフクというのよ。食べ物も好き嫌いなく何でもおいしくいただけます。歯が無いからおせんべいは食べられませんけどね(笑)

と言われ、周りを笑わせてくださいました。

植村さんの作品紹介

手先を使う事が好きです。細やかな手作業も上手に進められ、日々の小さな積み重ねでこんな大きな作品となりました。

(4~5カ月)



1つ1つ丁寧に仕上げます♪



初めてお会いしたとき「これから頑張ってください」と手を握ってやさしく声をかけてくださったこと今も心に残っています。いつもわたしたちに感謝の気持ちを伝えてくださって、その度に初心の気持ちを思い出させていただいています。きれいに化粧をされ、おしゃれな洋服を着た植村さんともお綺麗です。これからも心を和ませる優しい素敵な笑顔を見せてくださいね。

(古川 千恵)

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

まやるちよーく

通所リハビリテーション 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11・11102

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目24・16

デイサービスセンター

しゅりあちよーく

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

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

デイサービスセンター

あすか大町

サード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9・31102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目13・17 2F

児童デイサービス ぱるがらす

“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  
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:田中 莉央)

【編集者のつぶやき】

新年度がスタートしました。新たな気持ちで頑張ります！気合いを入れる為、新年度早々ライブに行ってきました。実は某グループの熱狂的なファンとして、毎月各地を飛び回っておりまして。田中の元気の源です！ちなみに4月は山口と鳥取♪ライブが始まるまでの時間は毎回会場の近くを散策します。それも楽しみの一つです。先日、山口に行った際はお弁当を持って行ってお花見しました。桜、綺麗でしたよ。そろそろ散ってしまったですね。季節の移り変わりは驚くほど早いなあ。