

5月号

通算302号

ニュースレター

あすか

ASUKA

2018年5月10日

さあみんなで！ Let's 5S活動！

今年度の医療法人あすかのチャレンジ目標の1つは『5S活動』に取り組むことです。5S推進本部を発足し、あすかの職場環境の維持・改善を目指します。

製造業やサービス業などの職場環境の維持・改善で用いられるスローガン『整理・整頓・清掃・清潔・しつけ』のローマ字の頭文字をとった『5S』。掃除をすることやきれいにすることがイメージされますが、単なる掃除ではないんです。

要るものだけを使いやすいように整理・整頓することにより、仕事の効率が上がり、職場環境の改善になり、さらには業績の向上にも大きく影響します。

5S

整理
SEIRI
整頓
SEITON
清掃
SEISOU
清潔
SEIKETSU
しつけ
SITSUKE

- ①整理 要るものと要らないものを分け、要らないものは捨てる
- ②整頓 要るものがすぐに取り出せるように、きちんと使いやすい場所に置く
- ③清掃 身の回りをきれいに保ち、点検をする
- ④清潔 整理・整頓・清掃を維持し、環境を清潔に保つ
- ⑤しつけ 決められたルールや手順を正しく守る習慣をつける



物が綺麗に配置されています◎



収納グッズを上手に利用されています

先日、5S活動を積極的に行われている
広島医師会臨床検査センターへ見学に行ってきました。

『5S』とは何かを理解し、まずは3S(整理・整頓・清掃)を軌道に乗せることを今年度の目標とし、5S活動がスタートしました。事業所内で困っていること、改善したいことを、無駄なものがあったらどうする？などアンケート調査を行い、現状把握をしました。現在の各事業所の写真を撮影し、その写真を元に良いところ悪いところを出し合い、意見交換を行い、今後の目標を設定しました。

今後は5S活動に取り組んでいる企業の見学や、外部から講師を招いての勉強会を予定しています。すべての職員が参加し、楽しく協力して続けていけるよう取り組んで参ります。

(5S推進本部部長代行 脇田 景子)

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. さあみんなで！ Let's 5S活動！	1
2. 介護・介助ワンポイントアドバイス⑤	2
3. 健康だより	3
4. 事業所だより(野ばら、いわや)	4
事業所だより(ショートみどりい)	5
5. サラリーマン川柳	
6. おもしろきかな我が人生 ～大内 美千枝さん～	6
7. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん	6
8. わたしの好きなもの 第49回	8

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⑤

テーマ【安全に楽に「立ったり座ったりする」ときのポイント】

「立つ、座る」ときの、人の自然な動きを知ることが大切です。



※不適切な理由

- 不自然な動きを介助されると、不安や痛みが強くなる
- 実際にうまく立てない
- 立ったあと、ふらつく
- バランスが崩れて共倒れる
- 手(腕)を引くと関節脱臼する恐れがある
- ひざ折れする
- 座るときにドスンと座ると(静かにゆっくり座らないと)腰椎を圧迫骨折する恐れがある
- 座るときに前かがみで座らないと、浅がけに座面から滑り落ちる恐れがある
- 結果的に抵抗されることがある

「立つ、座る」ときの、人の自然な動き



「立つ、座る」人の自然な動きを引き出す道具



引用文献:下山名月、他監修:介護リスクマネジメント 事故防止篇:講談社

健康だより

眼精疲労とは？



「目が疲れる」「目が痛い」といったことは、誰でもよく経験します。多くは休息をとったり、時間の経過と共に症状が改善されますが、症状が長時間続く場合もあります。単なる眼の疲れは「眼疲労」と呼ばれますが、「眼精疲労」は症状が続くことだからに悪影響を及ぼすこともあります。日々の生活や仕事に変化がない限り、自然には治りません。「たかが目の疲れ」と思わず早めに受診し、対策を立てることが重要です。

眼精疲労の原因

- ◎近視、乱視、老眼やその他の矯正不良
例)眼鏡が合っていない
老眼により無理に近くのものを見ようとしているなど
- ◎白内障やその手術の影響
- ◎緑内障 ◎パソコン、携帯などの操作が多い
- ◎ドライアイ ◎全身疾患
- ◎心因的要因
- ◎環境的要因
(乾燥している、照明が暗い、化学物質の影響など)



眼精疲労の主な症状

①目の症状



目が疲れる 目が痛い しょぼしょぼする
ぼやける 充血する まぶしい
かすむ 目が重い 涙がでる

②からだの症状

肩こり めまい 倦怠感 吐き気 頭痛

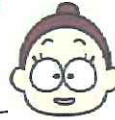
眼精疲労対策のポイント

- ①目の病気が隠れていないかチェック！
眼精疲労の原因に病気が隠れていないかチェックしましょう。視力・眼圧・視野・眼球運動などに異常がないか、眼科にて検査を受け適切な治療を受けましょう。
- ②メガネが合っているかチェック！
メガネが現在の目に合っているかチェックすることも重要です。はっきり見えすぎること、目が疲れることもあります。また、使用状況に応じてメガネを使い分けることで、目の負担を軽減できる場合もあります。
- ③生活環境をチェック！
作業時の姿勢や照明の明るさをチェックしてみましょう。また、室内が乾燥していたり、たばこの煙によって眼精疲労が引き起こされる場合もあります。適度に休息をとり、十分な睡眠をとることを心がけましょう。
- ④ストレス発散しましょう！
ストレスが溜まるとからだの症状のひとつとして、眼精疲労が起こることがあります。趣味や軽い運動、散歩などでストレスを解消しましょう。

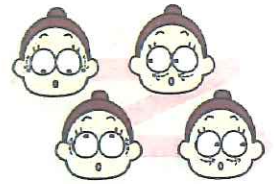
眼精疲労の予防体操

【グルグル体操】

①目を開いて
上下・左右に
目を大きく回す



②右回り・左回りに回したら
目を閉じて休む



【ギュッパツ体操】

①目を一度ギュッと閉じてパツと開ける
②目をぐるっと回すように周りを見る



眼精疲労に良い食材 バランスよく栄養を摂りましょう

ビタミンB群: 豚肉・レバー・まぐろ・さんま・いわし・納豆 など
 ビタミンA: レバー・人参・小松菜・マーガリン・うなぎ など
 ビタミンC: ブロccoliリー・小松菜・みかん・キウイ など
 ビタミンD: さけ・さんま・まいたけ・干しいたけ など
 ビタミンE: たらこ・落花生・くるみ・アーモンド・かぼちゃ・うなぎ など

※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。

お花見



4月4日(水)
4月5日(木)
野ばら

この時期恒例のお花見は、西区の竜王公園へ。天気を気にしながらのお花見でしたが、気持ちのいい過ごしやすい天気になりました。

当日は少し散り始めていましたが、風に吹かれて桜の花びらが舞い、いつもと違うお花見を楽しむことができました。お弁当を開けると、「うわー、おいしそう。色々入っているねー」とみなさんおかずの多いお弁当を味わい、楽しみながらいただきました。

食後は、広島駅から海や島まで見える景色を眺めたり、公園内を散策したりしてのんびりと過ごしました。

帰りは、車窓から見える景色を楽しみながら帰りました。野ばらに到着すると利用者様から、「あなたも運転疲れたじやろ、ありがとね」と声をかけていただき、運転の疲れは飛んでいきました。来年も行きましようね。

(宗金 珠美)



豪華なお花見弁当♪



竜王公園の景色



みんなで記念撮影◎

お花見



4月6日(金)
ショートいわや

この日は、残念ながらお花見日和とはいかず、あいにくの雨でした。しかし、上を見上げると天井には満開の桜が！1ヶ月前から皆さんが満開になるようにと、頑張ってお作ってくださった桜が綺麗に咲いていました。

昼食はお花見弁当が出され、みなさんペロリと完食！おやつには関東風桜餅を作り緑茶と一緒にいただきました。最後に桜の塩漬けをのせ完成！「可愛いのができたね」「外は雨だけどここはいつでも満開じゃけいいわ、ありがと」と嬉しいお言葉をいただきました。ぜひ来年も春の美味しい物を食べて一緒にお花見をしましょうね♪ (篠原 舞)

外は雨でも
心は晴れ☆☆

みんなで作った桜餅
はおいしいねえ～



手作りの桜ガーランドとても華やかです！！



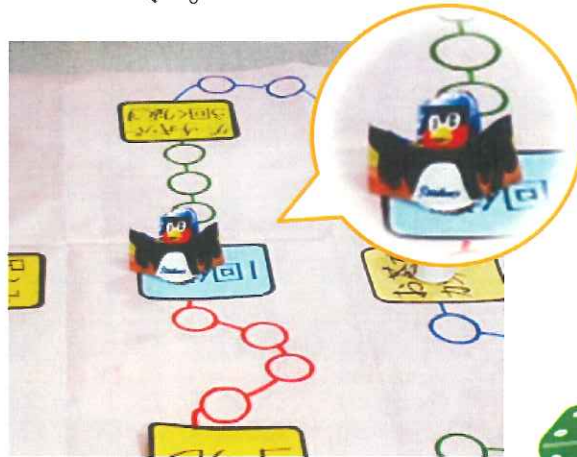
どれからたべようかね♪



ゲームスタート!!!



わくわく!ときどき!
何がでるかな~



すごろくのコマはなんとプロ野球チーム
ヤクルトのマスコット『ツバ九郎』笑



4月25日(水)
シヨートみどりい

巨大すごろくチームGOO!

この巨大すごろくはなんと手作り
りーチームを作りゴールめざしてい
ざ勝負!

おひとりずつサイコロを振っていた
だき、出た数目を進み、止まったマ
スでのお題に答えるというゲームで
す。お題の内容は「お茶でカンパイ」
「足踏み10回」「じゃんけん」で勝つた
ら3マス進む」「2マス戻る」などユ
ニークなマスもありました。
楽しい時間はあっという間に終わ
り：午後のティータイム♪みんな
でアイスクリームをいただきました。
初夏の涼やかな日、手に汗をかき、
笑いに涙し、さわやかな1日となり
ました。
(黒瀬 優介)

サラリーマン川柳



毎年開催されるサラリーマン川柳! おもしろい川柳がたくさん寄せられるそ
うです♪過去の応募分の中から選んだ川柳を3つ紹介したいと思います◎
笑いのおすそ分けです(^) さあ! 笑いましょう!

サラリーマン川柳とは?
第一生命が1987年にスタートし
た川柳の公募コンクールです。川
柳は俳句とは違い、日頃の想い
を五・七・五の十七音に表すだけ
で季語などの制約がないのが特
徴です。日常に起きる何気ない出
来事をユーモアと風刺のセンスで
表現した作品を毎年全国で募集
しているそうです◎

- 1 妻外出 ルンバとおれが 踊りだす
旦那さんの喜ぶ顔が浮かびますね、笑
- 2 詳しくは ホームページに 入れない
調べたいのに調べられないもどかしさを感じます。
- 3 ダルビッシュ 1球だけで 我が月給
せ、せ、せつない。野球選手にはかないません。



気になる方はぜひ
『サラリーマン川柳』
検索してみてください!



おもしろきかな我が人生



シヨートあすか大町

おうち ^{みちえ}
大内 美千枝さん

大正14年2月20日生まれ(93歳)



【生まれ】

わたしは福岡県の小倉市で生まれてね。今は小倉市はなくなつて北九州市小倉北区と南区というふうにな名前が変わっているけどね。
兄弟は当時にしてみれば少ないけど、兄と姉とわたしの3人兄弟だったよ。

【学生時代】

これでも小学校の頃は優秀だったんよ。小倉市の市長から賞状ももらったことがあるよ。今は全然ただね。
中学校に入つてからは、コーラス部に入ったのよ。コーラス部の顧問だった理科の先生の目に止まつて、コーラス部に入らないか？つて誘われたんよね。コーラス部に入つてみんなでいっぱいいろんな歌を歌つたね。歌うことが好きだったから、とても楽しかったのよ。

でもね、実は、そのコーラス部の先生にちよつと問題があつてね。かわいい生徒ばかり依怙鼻頂(えこひいき)する先生でね。だからちよつと揉めちやつたんだけどね(笑)でも、それとも思ひ出として残つてるよ。



【卒業してから】

学校を卒業してからは、花嫁修業に励んだよ。当時はみんなやつていたから、わたしもいろいろやつてみたね。生け花を習つたり、料理を習つたり、いろいろと頑張つたね。それから踊りもしたよ。

当時はたくさん習い事をして、あつちもこつちも大変だったけど、今考えるといい思い出だね。あの時いろんな花嫁修業をしたから、結婚してから役に立つたと思つてるよ。

それから工場に勤めて、のんびりと仕事をしていたね。

24歳頃に職場で知り合った人と結婚したんよ。結婚して2人の男の子に恵まれたよ。

結婚後は勤めていた工場をやめて、家で和裁をしていたね。

主人が旅行が好きで、いろんな所へ連れて行つてもらつたよ。北は北海道、南は沖縄まで、日本を縦断したのよ。沖縄なんて2回も連れて行つてもらつたわ。旅先では名物や郷土料理やら、いろんな物を食べたね。どれも美味しくて思ひ出に残つてるんよ。
海外には一度だけ行つたね。あれは楽しかつたね。また行けたらいいなと思うよ。



のびのびのび〜！
ストレッチをする大内さん♪

職員より*

いつもわたしの顔を見る度に、「お兄ちゃん、今来たんやね。顔見ないからどうしたのかなと思つたよ」と笑顔を向けてくれる大内さん。「お兄ちゃんがいるから助かるよ」と言つてくださいます。わたしも大内さんの笑顔とその言葉で元気をもらい頑張っています。また歌と一緒に歌つてくださったり、お血拭きの手伝いをしてくださるので、わたしもとてもうれいしいです。これからも一緒に笑顔で過ごしていきたいと思いますよ。(森本 龍馬)



ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 6



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。



ばるみどりい

くりもと さやか
栗本 佐弥香 さん

★入職したのはいつですか？また育児期間を教えてください

平成28年の4月です。同年9月から産休に入り、平成29年10月から職場復帰しました。

★勤務時間を教えてください

平成30年の3月末までは9時～17時まででしたが、現在は通常勤務です。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

育児休業明けの不安は、家事、育児と仕事がこなせるかと不安も多少ありましたが、やるだけやってみよう精神で復帰にぞみました。



栗本さんの仕事風景◎素敵な笑顔です♪

★仕事と子育て・家事の両立はいかがですか？

大変だと思うこともありますが、子どもの成長をみると大変さも吹っ飛び、がんばることが出来ます。

兄弟の年の差がありますが、お兄ちゃんもが、子育てにかなり協力してくれて助かっています。休日は、家族で買い物、掃除とで終わっちゃうんですが、みんなで近くの公園に行きます。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

事業所の雰囲気は、とてもあたたかく、明るく、笑いが絶えないです。子どもが病気になるかと心配して声をかけてくださり、本当にありがたいです。

子育てしながら働くとなると、いろんな心配や不安もありますが、そんな時、話を聞いてもらったり、アドバイスをいただけること、そして、何気ないことで笑いあえる職場なので感謝しています。

☆栗本家のこどもたち☆



仲良し兄弟です♪



次男 騎颯(きりゅう)くん
1歳7か月



長男 響椰(おとや)くん
12歳

職員より*
育児に仕事にとっても熱心な栗本さんです。二児の母だけあって保護者の方や子どもそして職員からの信頼もありいつも助けてもらっています。育ち盛りの二人の子育ては大変だと思いますが、職員全員で支えあって二人の成長を喜びながら楽しく仕事をしていけたらいいなと思っています。これからもよろしくお願ひします！
(百田 里子)



わたしの好きなもの 第四十九回

「おしゃれ、甘い物、歌」



つどいの家

しげもり ひさえ
重森 久恵さん(93)

重森さんの息子さんにお話を伺いました。

大正14年に福山市で生まれ、結婚するまでは日立製作所で事務員として働き、結婚後は主婦業に専念していました。

わたし(息子さん)が中学に上がると、広島県立工業高等学校の経理事務員として勤務していたんです。忙しい時には購買部からも応援の声がかかり、売店や食堂のお手伝いも良くしていたみたいです。

「お昼休みには学生さんが多く買いに来て毎日忙しかった」言っていました。

仕事の合間に旅行に行き、退職してからは茶道や華道を習ったり、書道も自分で練習していました。

オシャレ好きな母は、多少高価でも長く着られる良い品物を求めて、日頃からコツコツと貯金をして洋服を買っていました。美容院に行った時も髪型に気を遣っていましたね。

甘いものも好きで、つどいの家から帰って来た時は、甘納豆を食べるのを楽しみにしているんですよ。

また歌も好きで、自宅で料理をする時にはよく鼻歌を歌いながら作っていました。



サボテン畑の前で記念撮影



おしゃれな重森さん♪

職員より*

つどいの広場の時間には、大好きな歌に合わせてよく踊っていらつしやいます。それにつられてほかの利用者様も一緒に踊ったりと、笑いが絶えない時間になります。そんな笑顔が素敵な重森さんは、つどいの家のアイドルです。いつまでもみんなのアイドルでいてくださいな。

(高山 芳美)

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

082-8300-5177

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 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

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

緑井2丁目24・16

毘沙門台東1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

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

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・31・102

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

ゴールデンウィーク終わって

しまいましたね。皆さん

ゆっくりできましたか？私

は毎年実家に帰るのです

が、今年は帰らず友だち

とわいわい過ごしました。

久しぶりにフラワーフェス

ティバルに行つたのですが人

の多さにびっくり。ここは本

当に広島か？と思うほど

でした。笑 食べ歩きをし

て歩き疲れて、休憩がてら

お店に入りパフェを食べて、

また歩いて、食べての繰り返し。

夏が来るというのに

痩せる気はないのか私。大

丈夫だ！間に合う！自分

に甘い田中です。ランニング

でもはじめてみようかなあ。

【編集者のつぶやき】

編集者のつぶやき

編集者のつぶやき

編集者のつぶやき

編集者のつぶやき