

11月号

ニューズレター

あすか

ASUKA

通算308号

2018年11月10日

熱く燃える！カープ魂！



34年ぶり、悲願の日本一をかけた日本シリーズが幕を閉じました。第1戦を延長12回の末引き分けて戦い、波乱の幕開けを予感した日本シリーズでしたが、残念ながら悲願の日本一とはなりませんでしたね。

今シリーズは予告先発を採用し、試合が始まる前からファンの期待が高まっていました。試合日のマツダスタジアムはものすごい熱気でしたね。その熱い熱いファンの声援に後押しされ、選手たちも最高の舞台上で力を振り絞って戦ったことでしょう。

結果は最高の幕引きとは行きませんでした。万年Bクラスだった時代を振り返ると、こんなに強いカープは誇らしいですね。ファンのみなさんの想いも一入(ひとしお)でしょう。

そんなカープをあすかでも応援しました。まやるちょく共同作品として、エントランスホールに飾ってあるV9記念の作品です。ティッシュを小さく丸めてひとつずつ色を付けてボードいっぱい敷き詰めました。みなさんの想いがしっかり詰まった作品が出来上がりました。

来シーズンこそ益々の活躍を期待したいですね。みなさんで引き続き広島を盛り上げましょう！



新館1Fエントランスに展示

拡大
すると・・・



カープ坊やの胸上げ☆☆

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。



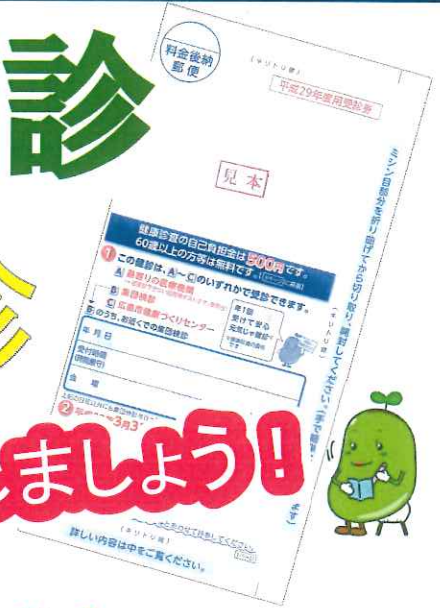
【目次】

- 1. 熱く燃える！カープ魂 1
- 2. 特定健診・がん検診お知らせ 2
- 3. 健康だより 3
- 4. 事業所だより(いわや、しゅりあちょく) 4
- 5. 事業所だより(つどい、まやるちょく) 5
- 6. おもしろきかな我が人生
～ 古賀 トモ子さん ～ 6
- 7. hello,フレッシュマン3 シーズン4 7
- 8. わたしの好きなもの 第54回 8

利用者様、ご家族の方へ

高橋内科小児科からのお知らせです

元気じゃ健診 がん検診



年に1回、自分の健康を確認しましょう!

高橋内科小児科で
予約を受けつけています

当院でのがん検診は...

- * **肺がん検診** (胸部レントゲン検査)
- * **大腸がん検診** (検便による潜血反応検査)
- * **胃がん検診** (胃内視鏡検査=胃カメラ)

ができます

70歳以上の方は無料です

健診希望の方は、

ご予約をお取りしますのでご連絡ください

高橋内科小児科医院 TEL:082-879-3143

健康だより

平成29年度 国民健康・栄養調査の結果

～高齢者の健康づくりには、食事、身体活動に加えて、生活状況も踏まえた視点が重要～

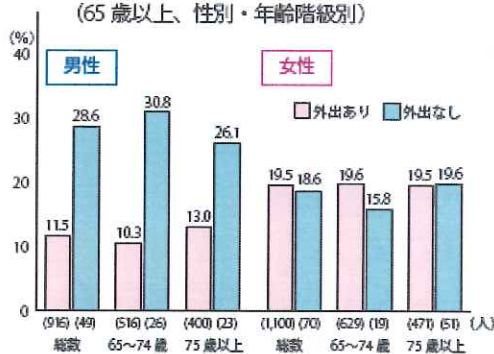


このたび、厚生労働省が平成29年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を取りまとめ、平成30年9月11日に公表しました。今回の調査は、毎年実施している基本項目に加え、高齢者の健康・生活習慣の状況を重点項目とし、高齢者の筋肉量や生活の様子について初めて把握した内容になっています。

調査結果のポイント

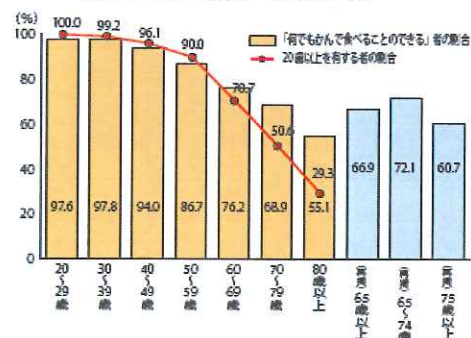
(厚生労働省HP平成29年国民健康・栄養調査の結果より引用)
高齢者の栄養状態は、食事、身体活動、外出状況等と関係

図13 週に1回以上の外出の有無別 低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20kg/m²) の割合 (65歳以上、性別・年齢階級別)



- 65歳以上の低栄養傾向の者(BMI ≤ 20kg/m²)の割合は男性12.5%、女性19.6%
- 四肢の筋肉量は、男女ともたんぱく質摂取量が多く、肉体労働の時間が長い者ほど有意に増加
- 外出していない男性の低栄養傾向の者の割合は、外出している者と比べて約20ポイント高い

図14 「何でもかんで食べることができる」者と歯の保有状況 (20歳以上、男女計・年齢階級別)



- 「何でもかんで食べることができる」者の割合や、20歯以上歯を有する者の割合は、60歳代から大きく減少



女性は20~50歳代でもやせ※が課題

20~50歳代の女性のやせの者 (BMI < 18.5kg/m²) の割合はいずれの年齢階級も10%超であり、特に20歳代では21.7%

※「健康日本21(第二次)」では、若年女性のやせは骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があることが示されている。

40歳代で睡眠の状況に課題

1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合は、男女とも40歳代で最も高く、それぞれ48.5%、52.4%

睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は20.2%であり、平成21年からは推移で見ると有意に増加し、年齢階級別にみると40歳代で最も高く30.9%

受動喫煙の機会は「飲食店」が最も高く4割超

受動喫煙の機会を有する者の割合について場所別にみると、「飲食店」では42.4%と最も高く、次いで「遊技場」では37.3%、「路上」では31.7%

※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。

スポーツの秋

シヨートステイいわや

10月22日(月)

今月のイベントは運動会でした。みなさん、紅組、白組に分かれて競い合いました。スリッパ飛ばし、射的、パンくい競争、そしてスタツフによるコーラの一気飲み。みなさん勝とうと一生懸命になられ、最後の競技まで紅組白組は、ほぼ同点。今年、最後のスタツフによるコーラ一気飲みで、紅組が勝利しました。勝っても負けてもみんな笑顔で、最後を締めくくりました。

(荒蒔 伸治)



よ〜く狙って!!



結果発表〜★



みなさん話を聞いて準備は◎

歌う!

レクリエーション

しゅりあちよ〜く

10月9日(火)

NPO法人ひろしまレクリエーション協会に所属し、高齢者施設などのボランティア活動をされている、恵谷先生に来ていただきました。しゅりあちよ〜くにも定期的に来ていただき、みなさんも楽しみにされているイベントです。

「こんにちは!」と先生の元気な声が始まると、利用者様も自然に大きな声で返事が返ってきました。

先生のギター演奏に合わせて、みなさんでテンポよく歌いました。「赤とんぼ」「村の鍛冶屋」「故郷の空」「旅愁」「ふるさと」など。「まつぼっくり」や「どんぐりころころ」では、歌に合わせて手を動かしたりリズムを取ったり、頭の体操にもなりました。

みなさんも、「あれっ?あれっ?」と言いながらも楽しそうに歌っていました。たくさん歌い、「懐かしい歌を、久しぶりにたくさん歌ったよ!」などおしゃべりしながら楽しい時間を過ごされました。

(宗金 珠美)



みんなで楽しく♪



先生のギターとともに〜

やっと行けたね

緑井小の運動会 つどいの家

9月29日(土)



暑い夏も過ぎ去り、「大分過ごしやすくなくなったねえ〜」などみなさんから声が上がっていました。急激に気温が下がり、「朝晩が冷えるねえ〜」に……

しかし、そんな寒さも吹き飛ばすくらい、今月はイベント盛りだくさんのつどいの家です！

地域との交流を深めるイベント行事を取り組んでおり、毎月さまざまな地域行事に可能な限り参加をさせていただいています。

今月は、緑井小学校の運動会について紹介します。

毎年「行ってみたいねえ〜」と声が上がっていたのですが、秋の日差しはみなさんにはとても強すぎると思いき、控えておりました。しかし、今年は台風の影響で順延になったのもあり、

日の照り具合もよく、程よい風も吹き日差しも良かったこともあり行ってきました。

みなさん、身を乗り出し拍手をしたり、子どもたちの演技を応援したり。つどいに帰られると、「小さい子どもたちも一生懸命頑張っていましたよ」「踊りなんてきれいにそろって、よく練習されたんでしょ〜」など笑顔で話してくださいました。

毎年「行きたいねえ〜」と言いながらもなかなか残暑が厳しく行けなかっただけにみなさんに喜んでいただけよかったです。年々夏が暑くなってきました。来年も運動会へ参加できると良いですね。
(若林 二三枝)



がんばれ〜!



みなさん子どもたちの競技に夢中です★



民謡祭り

「音戸の舟唄発表会」

まやるちよーく

10月29日(月)

民謡まつりは、民謡プログラムにご参加の利用者様の発表の場です。1年間の集大成の場には、講師の正木先生率いるポランティアグループの方が三味線、尺八、太鼓などで華を添えてくださいました。普段民謡に参加されない方も参加され、「楽しかった〜」と口々に話されていて、楽しく素敵なお祭り舞台となりました。
(藤澤 聡子)

がんばるぞ〜



発表の様子★



楽しくて笑顔いっぱい!!



素敵な演奏にうっとり◎

おもしろきかな我が人生 ～私の9つの幸せ～



デイ大町

こが とも こ
古賀 トモ子さん

昭和9年9月12日生まれ(84歳)



「ご利用者の人生を紹介するコーナーですが、今回は趣向を変えて、いつも明るく、元気いっぱい古賀 トモ子さんから『幸せにした、している』9項目を挙げていただきました。

1 両親が丈夫な身体を授けてくれた事

「この年齢になるまで大病をせずに、元気に過ごせているという事は奇跡で、きな幸運なので、感謝の気持ちでいっぱいです。

2 三度の食事を美味しく味わえる事

食事が楽しめるという事は人生を楽しいという事。

若い方が好きな回転寿司やピザなども食べられるくらい元気なことが幸せです。

3 娘三人に恵まれた事

元気にすくすく育ってくれて、今もかわらず元気で、楽しそうに笑いながらおしゃべりをする。みんな仲良くして、私にもとても優しい。

4 福岡で生まれ、広島で過ごし、生活している事

「この年齢まで49年過ごした広島から他所に出ることもなく、仲良しの娘たちに甘えながら、楽しく一緒に生活していること。

若い頃は東京などの大都会へのあこがれもありましたが、年齢を重ねると、

と、住み慣れた気候風土の土地で人生を過ごせた事は幸せです。

5 足腰が丈夫な事

今でも散歩に出かける事ができます。春の桜、夏の雲、秋のみじや冬の澄んだ空などの広島の四季を感じながら過ごしています。

6 娘と一緒に、楽しくおしゃべりしながら家事ができる事

料理を一緒につくる事も食べる事も楽しい。

7 娘とバス旅行に行ける事

先日、誕生日のお祝いで娘と一緒に山口に旅行に行きました。

8 デイサービスで行う足上げ体操

足腰が丈夫なおかげで、驚かれ、ほめられるくらい、他の方より高く足を上げる事ができます。デイサービスでは体操だけでなく、楽しく歌を歌ったり、ゲームをしたり、読書したりなどの様々なレクリエーションがあります。なんでも積極的に参加して楽しんでいきます。

9 小さな事を楽しんで心から笑う事ができる事

昔から「笑う門には福来る」といいますが、私にとっては笑は何よりの「薬」です。

「このように今回は9項目を挙げて頂きましたが、古賀様は他の人が気づかない事を感じ取り、その事を楽しめるという事が幸せなのです。古賀様にとって、「この世界は幸せの素であふれているのだ」と感じました。

古賀様は、デイサービスを心から楽しんでおられるように感じます。楽しんでおられるから、いつも笑顔にあふれている。だから、周りにいる他の利用者様や職員たちも自然と笑顔になり、幸せな空間ができています。私も身も幸せのおすそわけを頂いています。



ど〜じゃろか©

古賀様のどんな事柄も悲観的に受け止めず、樂觀的にプラスに考え、笑い、周りを幸せにする人柄に尊敬の念を禁じえません。

どんな事も少し受け取り方を変えるだけで、自分が幸せになり、ひいては周りの家族やかかわる人々を幸せにするのだという事をいつも勉強させて頂いております。

「これからも変わらず、元気で、笑顔が素敵な、周りを幸せにする古賀様でいて下さい。(角田 千加子)

医療法人あすかの新入職員をみなさんにご紹介！今年はこの方々が入ってきましたよ！

hello, フレッシュマン シーズン4 3
新入職員紹介のコーナー



***この仕事に就こうと思ったきっかけは？**
昔から子どもが好きで、子どもと関わられる仕事に就きたいと思っていました。先輩のお話を伺ったり、びしゃもんを見学させていただいた時に、職員の方や職場の雰囲気や素敵だったので、ここで働かせていただきたいと思いました。

***休みの日はどんなふうに過ごしていますか？**
休みの日はジムで体を動かしたり、友達と遊びに行ったりしています。時間がある時には映画を観に行ったりもします。一日寝て過ごすこともあります。

***夢はありますか？**
一軒家に住んで、大きな犬を飼うことです。

***いちばん大切なもの、宝物は何ですか？**
家族、友達です。ありのままの



ぱるびしゃもん
児童指導員
はすみ ゆみえ
羽澄 友美恵さん



お手本実演！

自分を受け入れてくれる大切な存在です。

***今まででいちばん嬉しかったことは何ですか？**
友達にサプライズで誕生日を祝ってもらえたことです。

***自己アピールをしてください**
明るく元気なところが長所だと思っています。関わる人を笑顔にしていきたいと思っていますので、いつも笑顔でいることも心がけています。これからも自分の長所を活かして仕事を頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

★先輩よりひとこと★
覚えることが多く大変だと思えますが、いつもてきぱき笑顔で仕事をこなしてくれています。気遣いや気配りの他に力仕事も涼しい顔でこなし、いつもとても助かっています。頑張り過ぎないように頑張ってください。
職員より

***この仕事に就こうと思ったきっかけは？**
大学生の時に2年半、市内の中学校で特別支援教育アシスタントとして普通学級で発達障害の子などに学習支援を行っていたので、卒業後は障害を持つ子どもたちに支援を行う仕事に就きたいと思ったからです。

***休みの日はどんなふうに過ごしていますか？**
高校の時に野球部のマネージャーをしていたので野球が大好きです。球場へ野球観戦に行ったり、買い物をしたりします。

***夢はありますか？**
仕事と家庭の両立ができる素敵なお母さんになること。

***いちばん大切なもの、宝物は何ですか？**
家族、友達。



ぱるみどりい
児童指導員
やまもと あすみ
山本 明日美さん



療育の様子

***今まででいちばん嬉しかったことは何ですか？**
たくさんあつて選べません！笑

***自己アピールをしてください**
まだまだたくさん勉強して身につけなければならぬ知識がたくさんあるので、毎日の仕事の時間を大切にして、先輩職員さんたちのように立派な療育者になれるように頑張りたいと思います！

★先輩よりひとこと★
4月からぱるみどりいに入社して新風を届けてくれる山本さん。とにかく元気！明るい！かわいい！そして若さで楽しい雰囲気を感じ上げています。療育現場では、たくさんの方の学び、覚えて実践しようという意欲が何え頼りになる存在です。
毎日、手作り弁当持参の努力家でもあり、将来堅実な主婦ママになること間違いなしですよ。じっくり仕事に慣れ頑張ってくださいと思います。(百田 里子)

わたしの好きなもの 第五十四回

「たくさんさん、たくさんさん」



ショートみどりい
むらやま 村山 富貴子さん(82)

特技は裁縫です。洋裁学校に通っていたので、布地を買ってきて裁断しミシンで縫っていました。洋服や家で使用するものはだいたい手作りしていました。

お花が好きで若い頃から習っていました。庭の手入れもこまめにしていて、お花の名前はたくさん知っていますよ。お花の美しさは「幸せ」「夢」「香」「色」をもたらし、家の中が明るくなり、楽しい会話が生まれてきます。家族みんなが温かい気持ちになり、楽しく過ごせるんです。

うたは歌うのも聴くのも大好きです。料理も好きで得意料理はカレーライスです。息子は「料理は何でもおいしかったですが、その中でも好きだったのがカレー」と言ってくれます。

犬が好きで家では犬の「イチ」と朝夕散歩に行っていました。わたしよりイチの方が元気で力強く「あれ〜こっちはやないわよ」ってよく引っ張られていました(笑)。

このほかにも、好きなものを何うとニコには書ききれないくらいお話してくださいました。お話の中に出てきた愛犬・イチですが、実は2014年5月号にも登場していたんです。いつまでも家族の一員として想われているイチは幸せ者ですね。



お友達とパジャラ★



楽しく綱引き～



4年前の愛犬イチ

花の名前は特に詳しく教えてくださいませ。色の鮮やかな折り紙や、美しい絵画を見られる時も表情が笑顔になります。村山さんご自身、色が白くとっても綺麗な方で花にも負けていませんよ！ゲームやレクリエーション、ダンスセラピーもお好きで楽しんでおられます。物静かで穏やかな優しい村山さん、これから楽しく過ごしていきましょうね。

(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 すてっぶ

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

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや

通所リハビリテーション

野の花

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

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

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

サービスタワー 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 ぱるぶらす

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所 ぱる

“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・佐伯 榛奈)

【編集者のつぶやき】

今年もあと2ヶ月。皆さん！残り残したことはないですか？あとちょっとで2018年終わってしましますよ！田中最近、部屋の模様替えをしたんです。ベットの位置を変えたり、布団を変えたり、こたつを出してみたり。そして、いらないものを全部捨ててみました。断捨離ってやつです！新しい気持ちで2019年を迎える為に！すっきりしました。部屋も心も。でも部屋が広くなったのでソファー置きたいなあと思ったり、間接照明がほしいなあと思ったり。また部屋が狭くなりそうです。笑