

2月号

ニューズレター

あすか



通算311号

2019年2月10日

あなたの居場所みつけませんか? オレンジカフェ大町

“オレンジカフェ大町”は大町駅近くのアすかケアプラザ2階で開店しています。認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、認知症の方とご家族、地域の方、専門職等が気軽に集い、相互交流や専門職による相談・助言などが行える場所として厚生労働省が普及を進めている認知症カフェの一つです。

“オレンジカフェ大町”に来られるのは同じ建物の中にあるレジデンスあすか(サービス付き高齢者向け住宅)に入居されている方、アストラムラインに乗って来てくださる方、ご近所で誘い合わせて来られる方、ご夫婦や親子で来られる方、主婦や学生のボランティアの方と様々です。毎回15~30名の方が参加されます。

プログラムは健康についての話を聞いたり、いい香りを楽しんだり、美しい物に触れたり、きれいな音楽を聴いたり、手先を使って物を作ったり、歌を唄ったり、大笑いしたりと、様々なものを用意しています。いろいろな心地よい刺激で皆さんが笑顔になれるカフェを目指しています。

毎回カフェの締めくくりは皆さんに好評の「だんだんダンス」です。立っても、座ったままでもできて、声を出したり、ハイタッチしたり、計算をしたり、でも間違えて思わず笑ったりと、誰でもできる楽しいダンスです。

“オレンジカフェ大町”は地域に開かれたカフェです。皆様のご来店をお待ちしています。

1.「だんだんダンス」は、脳の活性を最大化し、認知症を予防する新しいダンスです。

スタンダード版

“有酸素運動”により脳へ酸素を取り込み、認知症に関係の深い、前頭前野や海馬の血流をUPします。さらに同時に行う“脳トレ”によって、脳の活性化を複合的に促進します!

有酸素運動 + 筋トレ + 脳トレ = 認知症予防



「気持のかくれんぼ」腹話術実演の様子

【今後のプログラム(予定)】

- 2月:ギター生演奏とトーク
「みんなで唄おう」トシ&とし
- 3月:タオルで作るぬいぐるみ
「たおるマジック」泉福頼子さん

日時:毎月第2水曜日 13:00~16:00

会場:あすかケアプラザ2階

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. オレンジカフェ	1
2. わたしのすきなもの 第56回	2
3. ポシブル便り	3
4. 事業所だより(しゅりあ、みどりい)	4
事業所だより(まやる)	5
5. おもしろきかな我が人生	6
~西田 忍さん~	6
6. ちゅうもーく あすかで働くおかあさん 10	7
7. 作品紹介(あおぞら)	8

【編み物・縫い物・折り紙】



デイサービスセンター
あすか大町
やまぐち ふみえ
山口 文江さん(80)

私はね、折り紙や編み物とかが好きでね、家に帰ったらすぐに折り紙で箱とかを作るんよ。

生まれは府中市で、娘が中学生になつたくらいに広島に来たけえ広島での暮らしは長いよ。昔は和裁・洋裁の学校に通つとつて、会社ではミシンを使って作業服やジャンパーを作る仕事をしよつたんよ。

若いころから勉強よりも縫い物をする方が好きだつたんよ。編み物とかもかぎ針や毛糸を使ってするんよ。セーターとかベストをね。服もぬいぐるみもだいたいものなら作るし、子どもの服もひ孫の服も縫いよつたよ。

編み物もじゃけど折り紙も好きでね。家ではきれいな色紙を使って箱やらぼんぼりやら作るんじゃけど、ここのデイ大町にはぼんぼりが無いから今度作つて持つて来よう思うんよ。家でも飾つとるけえね。色紙で箱を折るときは、16枚で8つのかたまりを作つてか

ら、それらを合わせて箱にするんよ。鶴を折るのもね、右と左の羽の柄が違うかわいなのが作れるんよ。箱とかいろんな折り方は普入院してた時に病院の人に教えてもらつたんよ。その人がすごい上手だつたんよ。今はものすごく幸せ。娘と一緒に住んでるけえね。

鶴さんと亀さんかな～



このきれいな箱折り紙で作られています。すごい！！

手先がとても器用で、デイにも折り紙の素敵な作品を持ってきてくださり、飾らせて頂いています。手作りの箱を見て、ほかの利用者様も「これはきれいだね」とおっしゃっていました。私たち職員も素敵な作品の作り方を山口さんから教わりたいです。これからもたくさん楽しい思い出を一緒につくっていきましようね！

(立原 優里奈)

【歌を歌うこと】



シヨートステイ あすか大町
きむら ちよか
木村 ちヨカさん(87)

「私が学生の時はね、クラスの皆によく歌つて言われて皆と一緒にいっばい歌つたのよ。皆と歌うのが本当に好きだつたわ」と笑顔で言われたので「どんな曲を歌われてたんですか？」と尋ねると「ん、なんでも歌うしなんでも好きやね」と言われ懐かしみながら語つて下さいました。

「木村さんって何がお好きなんですか？」と伺うと「ん、好きな事はないわねえ」と言われる木村さん。けれど実は歌声喫茶の時とてもイキイキ歌っているのを私は知っています。「歌声喫茶が始まりますよ！行きましよう！」とお誘いすると目が輝き「うん行く！」と即答されるほど歌がお好きです。木村さんは歌うのが本当に上手でシヨートステイ大町の中で一番上手なのではと思うほどです！歌い終わつたあと「めちやくちや上手いですね！何かされてたんですか？」と尋ねると「いやね、昔から歌が好きで歌つたから」と少し照れくさそうな表情で、でも嬉しそうな素敵な笑顔で答えてくださいました。その後、木村さんから「一緒に歌おうや！」と誘つてくださりとても楽しく一緒に歌わせていただきました。



こんな感じだったかな～



歌声喫茶で披露♪

体操や遊びりテーションにもよく参加され、隣のご利用者様と話したり場を和ませて下さるとも優しい木村さんが大好きです。これからもいっばい一緒に歌いましょう！

(佐々木 聖弥)

健康だより

乾燥肌や痒みがつらい！老人性乾皮症とは？

老人性乾皮症は、高齢者の9割以上が発症するとされる病気で、肌の乾燥や痒みの特徴です。予防のためには、入浴や食事に配慮する必要があります。



老人性乾皮症とは

老人性乾皮症は、加齢によって肌が乾燥して粉を吹いたようになり、痒みを伴う病気です。空気が乾燥する秋から冬、春先にかけて発症することが多くなります。症状が現れる範囲は広く、脇腹や腰、脛(すね)部分のほか、肩や太もも、腕などです。初期は発疹が見られませんが、皮膚をかくと症状が悪化して炎症や湿疹を引き起こします。ひび割れやあかぎれにも繋がります。老人性乾皮症の主な原因は、加齢による皮膚の潤い成分(皮脂、セラミドなど)の減少や新陳代謝機能の低下です。発汗・皮脂分泌機能の衰えや皮膚バリア機能低下なども関係しています。

老人性乾皮症の治療

乾燥肌や痒みといった症状がある場合は、まず皮膚科を受診し診断を受けましょう。老人性乾皮症では、保湿して痒みを抑えることが主な対処となります。治療では保湿剤や痒みを抑えるステロイド剤などを患部に塗布します。なお、痒みがひどい場合は、痒み止めの内服薬が処方される場合もあります。



老人性乾皮症の予防

老人性乾皮症を予防するために、普段の生活で心掛けたいポイントを紹介します。

入浴方法

熱いお湯は、皮膚がふやけて剥がれやすくなるため乾皮症の原因になります。お風呂の温度はぬるめにして長湯は避けましょう。身体を洗う際は石鹸をしっかりと泡立て、手で優しく洗います。ナイロンタオルなどで肌をゴシゴシ擦ることは禁物です。適度な湿度を保ってください。



保湿について

入浴すると肌から潤い成分が流出してしまいます。クリームなどの保湿剤はお風呂上りから20分以内に塗り、肌を保護しましょう。また、部屋の乾燥も乾皮症の原因となります。加湿器を利用し適度な湿度を保ってください。



ビタミン補給

栄養バランスの偏りは肌荒れを招くため、バランスの取れた食事を意識します。肌の保湿に欠かせない栄養素がビタミン類です。特にレバーや乳製品、卵に含まれるビタミンAは皮膚の新陳代謝を促しバリア機能を高める作用があります。普段の食事でも、食材に着目してみると、保湿効果のあるものがたくさんあります。

注意しましょう！

食事やおやつで、砂糖や塩、脂肪分を多く含んだものを多く食べると、高ナトリウムや高血糖などを引き起こします。その結果、血液粘度が高くなり、血流が悪くなって乾燥肌となりますので、取りすぎに注意しましょう。アルコールや香辛料などの刺激物は痒みを増幅させます

鶏肉、豚肉、魚・・・肌の潤いに良い、コラーゲンが多く含まれる。

卵・・・コラーゲンの主成分はアミノ酸で、卵には多く含まれる

納豆・・・肌を構成する脂質であるセラミドが多く含まれる。

乳製品・・・セラミドやたんぱく質などがバランス良く配合されている。

まとめ

乾燥肌や痒みは生活の質を低下させる原因になります。生活リズムや入浴方法に気をつけて老人性乾皮症を予防しましょう。

※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。

握り寿司で

新年会

しゅりあちよーく

1月12日(土)



このへんでいいかね〜
最終調整!!



お寿司を囲んで
みんなで乾杯〜



獅子舞に頭をバクリ☆
これで『無病息災』

今年初めのイベントは新年会からスタート! 昼食は豪華握り寿司バイキング! みなさん口々に「今日のネタは、何が出るかね? 何個食べられるかね?」ととっても楽しみにされていました。
新年のあいさつから始まり、「かんぱーい!」と、握り寿司バイキングが始まりました。「おかわり〜。次はエビ!」「うちは、あなご」と、みなさん箸が進む進む!!
いよいよオープニングテープを引き、メインイベントの幕開けです。
まずはウォーミングアップに福笑い。周りのみなさんの声援を受けながら目隠しした利用者様が「右! 左! 行き過ぎ! もつと上!」と、とっても素敵な「ひよつとこ」と「おかめさん」ができました。
続いて手作り凧揚げ。日頃のりハビ

おみくじよかったよ◎



りの成果を発揮するほどのスピードで糸を巻き上げます。
そして、お金持ちゲーム。本物そっくりのお札で、みなさん一攫千金を狙い、じゃんけんゲームでしゅりあ一番の大金持ちを決めました。
最後は、しゅりあおみくじを引き、新年会は幕引きとなりました。今年も1年しゅりあちよーくでたくさん笑い・楽しんで過ごしてもらいたいと思います。
(加藤 浩司)

新年会

シヨートみどりい

1月1日(火)

今年も元気に過ごそう〜

みどりの新年会は元日に行いました。スタッフから利用者様に新年の挨拶をすると、皆様からは「あれ? もう新年になったの? 年が過ぎるのはあつという間じゃね〜」と笑顔で返されました。
用意した年賀状をお渡しすると「ええもんくれるんじゃね、ありがとね」「年賀状をもらったら、こつちも書いて出さんといけんね」等と喜んでくださいました。
新年会の中で今年の抱負を尋ねると「そうじゃねえ、何がいいかね?」と言われしばらく考えた後に「やつぱり1年間元気で過ごせれば一番いいねえ」と。

元日のお昼ご飯は豪華なおせち料理とノンアルコールビールで乾杯。「やつぱり元旦はおせち料理よね」「まあ、美味しそうなお馳走じゃね」「ビールが飲めて嬉しいわ」と美味しそうに召し上がり、とても喜んでいただきました。おやつの際には紅白饅頭をいただき「美味しいね」「今年も1年間、頑張らんといいね」と笑顔を見せてくださいました。今年も1年間、皆様と一緒に笑顔で元気に過ごさず事が出来そうです。
(下田 大介)



豪華なおせちと
ビールで乾杯◎



仲良はいいチーズ



お手製の正月飾り



まやるちよーく祭

1月11日(金)～1月17日(木)
フジグラン緑井5階ギャラリー「passage」

まやるちよーく祭は、年に一度の利用者様の「日頃の成果」の発表の場です。前回に引き続きギャラリーをお借りし、作品展を行いました。

今年度は全員で取り組んだ「全体作品」も2作品仕上がり、見事な出来栄で、観覧に行かれた利用者様から「こんなになっただんねー」と、喜びと驚きの声が上がっていました。

また、まやるちよーく玄関では生け花の展示、のど自慢の皆様には「カラオケ大会」が賑やかに行われました。「今度はこういうのを作ってみたい」「次は選曲を工夫しよう」等、皆様早くも次のまやるちよーく祭への意欲が湧いてこられた様子でした。

(藤澤 聡子)



タイルモザイクと手芸展示コーナー



ちぎり絵展示コーナー



絵画と書道展示コーナー



絵画共通テーマ作品『猫と犬』



園芸共同作品

みなさん
どのコーナーもじっくり
作品をみて楽しんでいます◎



全体作品『カーブ優勝』



全体作品『サザエさん』



おもしろきかな我が人生



つどいの家

にしだ しのぶ
西田 忍さん

昭和7年1月20日生まれ(87歳)



【出身地】

愛媛県温泉郡中島町神浦(こうのうら)って島が私の里。みかん畑がたくさんあるんですよ。5人兄弟の私は長女。上に兄がおつて、私が2番目で長女。下に妹が3人いるの。

【子供時代】

中島町は魚がなんでも美味しくて、みかんの産地だよ！畑のみかんをとって食べちゃあお父ちゃんによろ怒られよりました。

母が病気で早くに亡くなったから、父が5人の子どもを育ててくれたんですよ。

みかんの収穫時期になると家族でよく手伝ったねえ。お父ちゃんと収穫したみかんを共選場へ持って行ったりねえ。

学校は妹たちの世話や、家事や畑仕事なんかの手伝いをしたりしてなかなか行けんかったよね。

あとは、漁師さんがその日にとれた魚を家まで売りに来てくれてねえ。じゃけえ今でも魚は大好きよ。特に煮つけが好きだね。メバルとかハゲとか美味しいよねえ。焼き魚もええよねえ。

ほいでもよう喧嘩しよったけど、兄弟仲良かったし、友だちもいっぱいおつたのしかったわあ。

【成人時代】

20歳の頃、広島のお母に「裁縫を覚えてあげるから」と言われて広島に

来たんですよ。1年くらい叔母さんの家でお世話になってねえ。

その後は、京橋町の家具屋で住込みで、お手伝いの仕事をしたんですよ。物を作ったりするのはわりと好きよ。

そうこうしよったら、お父さんと巡り合つて結婚したのかな！？

【結婚後】

なんで知り合つたんじやろ？ちよつと覚えたらんけどね27か28歳の頃に結婚して、30歳くらいで娘と息子を産んだんよ。

その後は、スーパーで長い事働いたねえ。その頃、緑井に住んどつたんだっけえ。どうだったかな。

父さんが亡くなつて、1人ぼつちになつたんじやけど、孫息子が一緒に住もうかつて言つてくれてね。

ほんで、今は孫息子と住んどるんだけどね。まー、病気や怪我をせず元気で文句ばつかり言つてますが、生きれるだけ生きたいです。



いいじやろ〜♪



ものづくりスタート
細かい作業もお任せ◎



作品の
最終チェック中！！

いつも、やさしく声を掛けてくださるので心が朗らかになります。これからもずっとそんな優しい西田さんで職員を見守ってくださいね。

(縄 梨沙)

Working Mother

ちゅうもーく あすかで働く おかあさん 10



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、ご紹介いたします。

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。



ショートステイいわや
はら あさみ
原 安砂美 さん

★入職何年目ですか？

入職して10年目になります。最初はショートステイみどりいでの配属で、その後ショートステイいわや、ポシブルを経て現在いわやの3階で働いています。

★育児休暇期間はいつからいつまででしたか？

1人目、平成？
2人目 平成？
2人目復帰の時、公立の保育園の空きがなく困っていましたが、あおぞら保育園が開設されたばかりの頃で約5ヶ月間預かって頂き、子どもも楽しく通っていました。

★お子さんは何歳ですか？

女の子 7歳(小1) 男の子 5歳(年中)です。

★勤務時間を教えてください。

基本は、9時から18時の8時間勤務です。土、日、祝は早出で勤務しています。

★育児休業から復帰するにあたり、不安はありましたか？

子どもが病気をしたときどうしよう...という不安がありました。急な発熱やインフルエンザなど長期間の病気で病児保育で預かっていただき、また、日中の様子も細かく教えていただけなので安心して働くことができました。

★仕事と子育て、家事の両立はいかがですか？

夜も遅くなることはありませんが、義母や家族の協力があり今の勤務体制で働けるので充実した毎日を送っています。仕事が終わって帰り笑顔の子どもたちの顔を見るとホッとします。

★休日どのようなように過ごしていますか？

公園に行くときは息子は野球ばかりでベースを並べてミニ試合をして楽しんでます。娘とはビーズでキーホルダー作り、夜は一緒にご飯を作ったりして過ごしています。

★事業所の雰囲気はいかがですか？

職員、利用者様ともに明るく、笑顔が多くとても働きやすい環境です。

★あすかの魅力を教えてください。

一番の魅力は病児保育があることや臨時休校のとき保育園で預かっていただけたりと、働くママとしては心強い味方です。

原家のかわいい子どもたち♡



利用者さんと一緒に☆



育児明けで仕事復帰し、一緒に働くことができ、本当に嬉しいです。みんなが待ち望んでいました。いつも笑顔で、利用者様や職員にも優しい原さん。原さんの笑顔にみんなが癒されています。受け持った仕事は最後まできちんとこなし、周りへの気配りや協力をしてくれています。どうやったらできるか！と一緒に考え行動してくれる頼もしい存在です。いわやにとってなくてはならない大きな存在です。
小柄な姿からは想像できないくらい、食べるのが大好きな原さん。一緒においしいものたくさん食べて、頑張ってくださいませ。 (緒方 妙)

作品介绍

あおぞら保育園では1月末から、2月の節分に向けて、鬼のお面を作ったり、鬼のパンツを作ったり、広告で作った豆を鬼のお面に向かって投げる練習をしたり！みんなで節分に向けて準備しました。

鬼の頭は絵の具でスタンプをし、顔は1歳になった子たちはシールの目や口をはり、2歳になった子は自分で顔をかいて作りました。一人ひとり表情の違う鬼のお面はとても可愛らしくできました♪

あおぞら保育園

節分



先生と一緒に
鬼のお面作り開始！



赤鬼さん作りかな～



鬼のお面と一緒に はいチーズ☆



もういいかな～



このへんに…べた☆

“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:佐伯 榛奈)

【編集者のつぶやき】
編集担当になり2度目の
つぶやきです。暖冬といわ
れてましたが、やはり冬は
寒いですね。こんなに寒い
のに雪が降らなくて少し
寂しい気もします。先月
雪が降りましたが、積も
らなかった…ミニ雪だるま
作りは来年になりそうか
な。小さな楽しみはまた来
年に。最近の出来事といえ
ば節分！小さい頃は豆ま
きをしたり、年の数ほど豆
を食べるものと言われ食べ
てました。が、なぜが今年
兄弟に豆を食べるよう20
数個数えられ渡されまし
た…。なぜかと思いつつも、
とりあえず食べました。笑
これで『無病息災』かな◎

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

082-83015177

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

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

毘沙門台東1丁目24・16
デイサービスセンター
しゅりあちよく

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
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