



ニュースレター

あすか



通算317号

2019年9月10日

小規模多機能型居宅介護事業所

つどいの家①

～ライフスタイルに合わせて
組み合わせ自由～

通い



◆利用回数、利用時間が自由に設定できます。

早い時間からの利用や、仕事帰りに迎えに来ていただくなど遅い時間の帰宅が可能です。夕食や入浴を済ませてご家族のお迎えを待たれています。集団生活になじめずデイサービスに通うことができない方も、利用者様に合わせて自由な時間を過ごし、徐々に慣れていただくことができます。週3回、入浴をして昼食を食べて2～3時間といった短時間の利用をされています。

◆利用中に外出も可能です

定期的にスーパーに買い物に行ったり、評判のお店に行って美味しいランチやスイーツを皆さんで楽しんだりしています。

◆日曜日も「通い」を利用できます

◆こんなご利用方法も

風邪などがきっかけで寝たきりになった方も、最初は自宅に訪問して15分座る練習から初めて、30分の「通い」、2時間、3時間と少しずつ増やして慣らしていきます。

泊り



◆急な宿泊も対応します

ご本人の体調不良、介護をしているご家族が留守をすることになった。介護疲れのときなど、急な「泊り」にいつでも対応できます。日頃からよく知って場所で顔なじみのスタッフが夜間も対応するので、なにより安心感があります。

◆病院から退院した直後のご利用

ご家族や利用者様自身もまだまだ家に帰る自身がないということがよくあります。そんな時、在宅に戻る準備のために退院後すぐつどいの家の泊まりを中心に利用できます。

訪問



◆短時間のサービスを1日に何回でも利用可能です

通常の訪問介護のヘルパーでは20分未満のサービスや単なる見守り、日常生活以外の買物、気分転換の散歩などはできません。しかし、つどいの家の訪問はこうした制限にとらわれないで自宅を訪問できるので、朝の着替えの声かけや服薬確認、配膳、安否確認など必要なサービスを短時間でも、日に何回でも利用することができます。

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.つどいの家①	1
2.つどいの家②	2
3.健康だより	3
4.事業所だより(ショートみどりい、ショートいわや)	4
事業所だより(しゅりあちょーく、ショート大町)	5
5.おもしろきかな我が人生 ～廣田 昭三さん～	6
6.優良防火管理者表彰	7
7.作品紹介(まやるちょーく)	7
8.わたしの好きなもの 第63回	8

小規模多機能型居宅介護事業所

つどいの家②

住み慣れた地域での生活が継続できるように
支援をいたします

選べるサービス3種類

介護保険では利用者様の心身の状態に応じて、必要な介護サービスを使うことができます。つどいの家は、利用者様・ご家族のご希望やご都合に応じて「通い」「泊り」「訪問」の3種類を組み合わせる利用することができます。なじみの職員、なじみの利用者、なじみの環境で過ごすので、家族的な雰囲気、環境の中で安心して利用することができます。また、365日・24時間の生活をサポートしますので、急な宿泊や通いのニーズにも対応できます。

つどいの家の特徴

★遊びリテーション

つどいのいえでは日常生活の中で利用者様自身の能力を最大限に発揮できる介護、楽しみながらのリハビリ『遊びリテーション』を毎日行っています。遊びやゲームを取り入れたリハビリテーションで、楽しくて自然と心と体が動き、想像以上のリハビリ効果を生み出します。

★協同支援

看護師、療法士、介護職員が協同で、日常生活の基本動作を安全に自信を持って行えるように支援します。また、敷地内にある高橋内科小児科医院の医師、看護師との連携を図り、体調管理や医療的ケアも万全です。

地域行事への参加

地域の行事や活動に積極的に参加し、交流を図っています。

夏祭り、幼稚園児との交流、オレンジカフェへの参加、外食ランチ等々



こんな方におすすめ

- ①介護者が仕事をお持ちで帰りの時間が遅くなる方や日曜日にも仕事の方
- ②体調が不安定で長時間のデイサービスでは負担が大きく、短時間の『通い』をご希望の方
- ③『通い』利用中に買物や外出をご希望の方
- ④訪問サービスをご希望の方
- ⑤病院を退院する予定だが、自宅での生活に不安がある方
- ⑥楽しみながら体力をつけたい方
- ⑦デイサービスと定期的にショートステイを利用されている方で、いつも同じ職員による介護をご希望の方



健康だより

睡眠障害の対処法



高齢者になると増えてくる不眠症

不眠症は、寝つきが悪い(入眠困難)、途中で目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚める(早朝覚醒)、ぐっすり眠った感じがしない(熟眠障害)の4つに大きく分かれます。老化による睡眠の質の低下によって、高齢になると不眠症になる人が増えます。

睡眠チェック

自分では気づかないうちに不眠症状が出ているかもしれません。

どれだけ当てはまるかチェックしてみましょう。

- ① 夜中に何度か起きてしまうことがある
- ② 寝る時間は決まっておらず、毎日バラバラである
- ③ 朝起きたときに熟眠感がない
- ④ 昼間に居眠り(1時間以上)してしまうことが多い
- ⑤ 思っていたときより早く起きてしまうことが多い
- ⑥ 朝起きたときに疲れが残っている
- ⑦ 最近食欲がない
- ⑧ 寝つきが悪い
- ⑨ 最近イライラすることが多い



睡眠障害対処12の指針

1. **睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分**
 - ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
 - ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
2. **刺激物を避け、眠る前にはリラックスする**
 - ・就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避ける
 - ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング
3. **眠くなってから床に就く、就寝時刻にこだわらない**
 - ・眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
4. **同じ時刻に毎日起床**
 - ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
 - ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつらくなる
5. **光の利用でよい睡眠を**
 - ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
 - ・夜は明るすぎない照明を
6. **規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣**
 - ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
 - ・運動習慣は熟睡を促進
7. **昼寝をするなら、15時前の20～30分**
 - ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
 - ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
8. **眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに**
 - ・寝床で長く過ごしすぎると熟眠感が減る
9. **熟睡中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感には要注意**
 - ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要
10. **十分眠っても日中の眠気が強い場合は専門医に**
 - ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
 - ・車の運転に注意
11. **睡眠薬代わりの寝酒はしない**
 - ・睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
12. **睡眠薬は医師の指示のもと使用する**
 - ・一定時刻に服用し就床
 - ・アルコールとの併用をしない



厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より

※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。

夏祭り



シヨートみどりっ

8月21日(水)

8月21日、シヨートステイみどりいでは夏祭りのイベントを行いました。イベント当日、事前に利用者様と一緒に作成した、たくさんさんの提灯を飾り、金魚すくい、射的、わたあめ、の屋台をセツトすると一気にお祭りの雰囲気が出て、利用者様からも「お？なんだなんだ？」と声が上がりました。わくわく感が伝わってきました。金魚すくいでは、皆さんポイ(金魚をすくう用具)を手に取り「懐かしいね」「よく子どもを連れていきよったんよ」「家の池で鯉をすくって怒られとったわ」とたくさんさんの思い出を話していただきました。



真剣な面持ち



わ～当たったあ



それ～え



美味しいね



取れたあ



たくさんすくうよ！ どちらが沢山とれるかな



(平林こころ)

射的では割り箸で作った鉄砲を構えるのを狙うと、皆さんの表情がキラッとされてとても素敵でした。的に当てて嬉しそうにはしゃぐ姿を見てスタッフも大満足。頑張った後の綿あめの味は格別です。やっぱり美味しい物には敵わない！！自然と笑顔がこぼれ、皆さん大事に大事に召し上がっておられました。笑顔あふれるイベントになり、今年の夏祭りは大成功でした。



いわや祭

シヨートいわや

8月18日(日)

8月18日に第11回いわや祭が開催されました。午前中は、いわやの皆様が集まり式典が行われました。大北先生の乾杯、留学生の紹介、職員による出し物などを行いました。笑顔があふれ盛り上がりしました。午後からは各階による、くじ引きやゲームなどが行われました。また、フードコートでは、ケーキやかき氷などをお出しし、皆様おいしいと笑顔で召し上がられていました。いわや全体のイベントなので利用者様全員に参加していただき楽しいひとときを過ごしました。



ベトナム出身のティンさん



ネパール出身のブラビンさん



大北先生「乾杯」



かき氷、おいしいよ♡



記念撮影コーナーでバシャリ！



くじで当たったよ！



職員による「東京ブギウギ」ダンス♪

夏祭り

しゅりあちよーく

8月24日(土)

今年の夏祭りは、流行りの「パプリカ」のかわいい唄と踊りで始まりました。みなさん、プログラムで練習していたので動きが軽やかです。午前は金魚すくいやゲームの屋台が盛りだくさんで、どこから回ろうか迷うほどでした。ゲームの景品は、利用者様がプログラムで作った作品です。景品でおみやげ袋もいっぱいになりました。

今年にはびしゃもんの子もまたちとの交流もあり、すくった金魚を見た利用者様からの「上手じゃね。」の声に、子どもたちもにっこりとほほ笑んでいました。

おながが空いた頃には、園芸プログラムで育てた、じゃがいもをじゃがバターにして食べ、「おいしい！おいしい！」と大好評でした。

午後は「シーツたぐり寄せ競争」で始まり、立候補された利用者様が

4メートルほどのシーツを足でたぐり寄せるというゲームを競いました。ほとんど同時のゴールになり、選手も応援の利用者様も心も体も熱くなりました。ゲームの後は、かき氷やわたがし、ゲーム屋台、そして元お好み焼き屋の店主の利用者様が焼くお好み焼きを食べました。焼いているとみなさん、「早く食べたい。」と集まって来られました。

令和になって初めての夏祭りは、1日を通して行い賑やかなお祭りを楽しみました。閉会の前にしゅりあちよーくでとれた立派なすいかをみなさんと食べました。最後に利用者様から、「楽しかったです。ありがとうございました。」と言っていました。

来年もみなさんに楽しんでいただけるような、メニューを考えていきたいと思えます。

中谷 百合子



お好み焼き



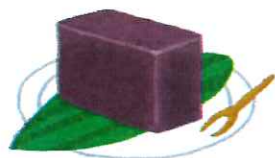
金魚すくい



シーツたぐり寄せ競争



水羊羹、おいしそうですね



素敵な笑顔です😊



メッセージカードとプレゼント

8月20日、三上様の誕生日会を行いました。お誕生日を迎えられた三上様をご紹介し、靴下とメッセージカードをプレゼントしました。ご本人から「私の為にわざわざありがとうございます」と笑顔でお礼を言われ、誕生日を迎えられての一言をお願いすると「最近はお忘れがひどくなってしまうので、すぐ忘れてしまってもうダメです。」と苦笑しながら言われた為、職員から「これからは、新しい思い出を私たちと一緒に沢山作っていきましょう」と伝えると「そうですね！あり

がとうございます」と笑顔で答えてくださいました。誕生日会のおやつとして水羊羹を召し上がっていただきました。三上様より「とても美味しいです！小豆が大好きなんですよ。」と言われ、とても喜んでおられました。皆様がおやつを食べ終わられる頃に三上様が席を立ちあがり、前へ進んでこれらマイクを使って「本日は私の誕生日を祝っていただきありがとうございます。」と笑顔でお礼を言われました。

『誕生日会』



シヨート大町

8月20日(火)

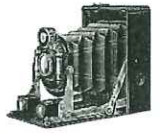
おもしろきかな我が人生

つどいの家

ひろた しょうぞう
廣田 昭三さん

昭和3年9月20日生まれ(90歳)

趣味・・・写真、油絵、旅行



【幼少期】

三次の生まれの4人兄弟の二男です。父が県庁の土木課に勤務していましたが、竹屋町、三次、西条、廿日市と県内を転勤で転々としましたが、高陽町の諸木に家を建てましたので、今は高陽町が里です。

【成人後】

三次にある松本商業卒業後、広島市役所に入社しました。昼間は働き、修道大学の夜間を2年通いその後NHKの主催する中央大学へ、3年次に編入し、そこで学び1か月に1回は東京まで勉強をしに行きました。大学卒業後は市役所の本庁で戸籍課、統計課、色々な部署で定年まで働きました。

【結婚】

知り合いの紹介で家内とお見合いをすることになって、S33年に結婚しました。家内の父が亡くなってからは、義母は私たちが引き取り、103歳まで長生きしました。

【趣味】

写真を撮る事。絵画も好きで特に油絵が好きだな。旅行も大好き。長崎は9回くらい行ったね。ピンカートン、オランダ坂、三菱造船、横浜の氷川丸：懐かしいね。函館には一人旅が多かったな。夫婦二人では2、3回しか行ってないな。

【定年後】

定年後は、施設の館長を5年くらい。広島市の喫茶店協会の理事をしたりしたね。10年くらい在籍し広島市の喫茶店に新しい取り組みをみんなまで考えたりして楽しかったね。



ご夫婦で会食



結婚写真



サッポロビール園



グラパー亭



オランダ坂



ハウステンボスにて

職員より

笑顔がとっても素敵な昭三さん。いつもニコニコ笑顔で色々お話を聴かせてくださり、今日は“どんなことを聞かせてくださるんだろう?”と、つどいへいらっしやる日がとても楽しみです。これからも、元氣と笑顔で過ごしてくださいね。

若林 二三枝

平成30年度 優良防火管理者表彰



記念品



広島市防火連絡協議会より防火管理上の業務が、特に優秀と認められる者として大北博章室長が表彰されました。



大北 博章

作品介绍

まやるちょーく



白雪姫小人「おとぼけ」

タイルモザイク制作中
お好きな図案を選び、タイルの破片を貼り付けていきます。時には色を変え形を変えてご自分だけの作品に仕上げてくださいね！



花と蝶



青い鳥



広島城入城400年(新聞切抜き)



宝船

わたしの好きなもの 第六十三回
【編み物】・【絵画】



しゅりあちよーく
やましな ひいな 山科 ひいなさん(89)

子どものころ、母が体が弱くてね、家でいつも何か作って遊んどった
それもあってね、子どもの時から折り紙したり、何か作るのが好きなんよ、大好きなんよ(笑)
女学校のころは手芸したり、洋裁で自分の服はほとんど作ったよ
ここ(デイ大町)でも手芸があるけど、いつもみんなと話しながら色々作るのがすごい楽しいよ
作ったのは、飾ったりかばんに着けたり使ったりよ

私は折り紙もするけど、広告とか新聞とか何か可愛いものや面白い変わったものがあつたら、切り抜いて取っておくんよ
それを、紙に貼ったらもう出来るでしょう、楽しいよ

私は猫が好きだから、猫のものがあつたら、だいたい取っておくんよ
何か作ったら部屋の中に飾ったり、友達とか孫にあげたら喜んでくれるけ、喜ぶ顔が見た

くてよう作りよつたんよ
ここ(デイ大町)にも持ってきて、壁に飾ったらみんな見てくれるでしょう
(壁に)何も無いより、にぎやかな方がいいよね
また作ったのがあるけ、今度持ってくるよ!



作品と一緒にポーズ♥



ステキな作品の数々

職員より

山科さんのお部屋にはたくさん作品や猫の飾りが飾ってあり、部屋に行くと新しい作品が増えていて「これは昨日作ったんよ」と紹介してくださいます。
作品を作ったり、作品について話をする山科さんの表情はとても素敵な笑顔で、聞いている私たちも自然と笑顔になります。
これからも、大好きな手芸、作品作りを楽しんでください(渡邊 幸代)

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

082-8330-5177

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

通所リハビリテーション まやるちよーく

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

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

昆沙門クリニック

ショートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

昆沙門台東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

昆沙門台東1丁目24・16
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9・31・101
相談支援事業所ぱる

毎日暑い日が続きますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？
私は、事務所を出入りする度に、温度差を感じ、体が毎日くたくたになっています。

そんな中、唯一の楽しみが夕飯の時に飲むビールがたまらなく美味しく感じます。

9月は敬老の日、運動会と孫に係る行事がいっぱいです。いまだ孫に会える日が待ち遠しく日々過ごしています。

まだまだ暑い日が続きますので皆様お体には十分気を付けてお過ごしください。

【編集者のつぶやき】

「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>
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:今中 峰三子 澄川 幸子)