



ニュースレター

あすか



通算363号



🍊 第49回オレンジカフェ大町開催しました! 🍊

公演「岩谷神楽～安芸十二神祇神楽～」 岩谷神楽保存会

オレンジカフェ大町では、「安芸十二神祇」の中から、「神降ろしの舞」・「刀舞」・「鯛釣り」・「旗の舞」・「関の舞と関太夫」の5演目を披露していただきました。

太鼓や笛・摺鉦の音や、掛け声に合わせて、小学生や高校生、大学生、大人の方々、10名以上の方が舞ってくださり、とても迫力のある神楽でした。小学生の子どもたちが、真剣に頑張っている姿には、感動しました。高校生のきれいな舞にはうっとりさせられ、「鯛釣り」のひょうきんな踊りには笑い声 that 起き、「関の舞と関太夫」の息を呑むような力強い舞は、圧巻でした。

参加された方々からは、「懐かしかった」「最近じゃ、見に行くこともできないので、見れてよかった」「とても楽しかった」と喜びの声をいただくとともに、「古き良き文化をつないでおられてすごい。ぜひ残してもらいたい」「また公演に来てください」との声もいただきました。涙を流される方や、合いの手を入れられる方、普段は長時間座っておくのが難しい方が神楽の間はずっと座っておられ真剣に見てくださる様子も見られました。神楽の力はすごいですね。

岩谷神楽保存会の方々ありがとうございました。ぜひ、またよろしくお願ひします！



次ページへつづく

医療法人あすかの理念

医療 介護 療育



私たちの使命

医療、介護、療育を通じて、この街に住む人々の役に立ち一生涯を支えること

私たちの目標

この街の多くの方に「あすかがあるから安心して生活できる」と感じてもらうこと

【目次】

1. 第49回オレンジカフェ大町開催しました①	1
2. 第49回オレンジカフェ大町開催しました②	2
3. 熱中症を防ぎましょう	3
4. 事業所だより(レジデンス)	4
事業所だより(デイ大町)	4
5. 一押し紹介(高橋療養)	5
6. おもしろきかな我が人生～長尾千鶴子さん～	6
7. わたしの好きなもの 第102回	7
8. ご長寿の秘訣(しゅりあちょーく)	8

これからも、オレンジカフェ大町は月一回、第二木曜日の13時から16時までの開催を予定しています。  
毎回、14:00～はプログラムを予定しております。  
みなさんの新しい居場所となれたらいいなと願っています。ぜひ、ご参加ください。

あすか居宅介護支援事業所 中川 温子



### オレンジカフェ大町

場所:あすかケアプラザ2F セミナールーム

日時:令和5年9月14日(木)14:00～15:30

「アロマで脳活！」

～お好きな香りでアロマせっけんを作りましょう。香りで脳の活性化！～

講師:ミント薬局 島原 隆行様

※当日、駐車場がございません。公共交通機関をご利用ください。

次回の  
ご案内



# 熱中症を防ぎましょう

## 暑さを避ける、身を守る

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

## からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## こまめに水分を補給する

屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

## あすか居宅介護支援事業所

介護支援専門員(ケアマネジャー)が、65歳以上の高齢者(疾病などで該当する40歳以上の方)やご家族と共に考え、住み慣れた地域であなたらしい生活を支援します。

介護保険に関する申請の代行、介護サービスや地域の社会資源などのサービスを受けることができるようにお手伝いします。

このようなことでお悩みの方は私たちケアマネジャーにご相談ください。

- デイサービスに行きたいけど
- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの？
- 1人でお風呂に入るのが不安になってきた
- 車いすは借りられるの？
- 施設に入るにはどうすればいいの？
- 病院から退院するけど自宅での生活が不安
- 忘れっぽくなってきた
- 歩くのが大変になってきた等々

私たちが目指す物

**あ** あなたらしく  
**す** 素敵に  
**か** 輝く生活をお手伝いします。

☎ 082-830-5177



レジデンスでは午前と午後には体操とレクリエーションをしています。  
8月といえば夏休みということ、ご利用者様の夏の思い出を教えてくださいました。

M様 楽々園の方に海水浴に行きよったよ。兄弟が近くに住んでいて、みんなで遊んで楽しかった。  
O様 川で泳ぎよったんだけど、浅くて泥まみれになったわあ  
H様 宿題をせす家から閉め出された事がある、絵日記は溜めて後から書く時天気が分からなくなつて大変だったなあ(笑)  
K様 浴衣を着て下駄を履いて盆踊りに行ったのが楽しかったね。  
T様 メロンは高いから、まくわ瓜を食べたもんよ。  
I様 生まれが九州でね、矢部川の水がとってもきれいで、蛭がとんでるところをよく見たよ。キレイだったね

# 事業所だより



沢山のエピソードが次々出てくる中皆さんが一番盛り上がったのはセミ取り！  
今のような市販の網ではなく、長い棒にお母さんが作ってくれた袋状の布を付けた手作りの虫取り網(袋)で捕まえていたそうです。  
捕まえてすぐ網の入口をねじらんと逃げよつたねえ！」おしっこかけられたりしたねえ(笑)」と次々エピソードが飛び出します。  
懐かしい話をされている皆様のキラキラした笑顔に私たち職員も元気をもらい、思い出話に共通点が多くなり一緒に楽しい時間を過ごさせていただきました！

# レジデンス



# 事業所だより



デイ大町では7月6日に七夕のイベントを行いました。  
事前に皆様には短冊に願い事を書いていただき、当日はお一人おひとりに笹の葉をお渡しし、飾りと短冊を付け、世界に1つだけの七夕飾りを作っていたきました。男性のご利用者様は世界平和を願っておられる方が多く、「長生きしたい」たくさんの方の笑顔を見たい」等様々な願い事がありました。

# デイ大町



ゲストとして織姫様と彦星様が登場し皆さんと歌を歌ったり、笑顔で記念撮影もしました。  
おやつには、七夕らしいかわいいお茶菓子も用意させていただき 美味しいね」楽しかったよ」と喜びの声とたくさんの笑顔を頂きました。  
デイ大町ではこれからも様々なイベントを通して皆様と楽しく笑って過ごせたらと思います。

倉本 麻美



# 一押し紹介



## 高橋内科小児科医院

高橋療養では、毎朝10時30分ごろから、少人数ではありますが、体操と口腔体操を行っています。

内容は、ストレッチ体操やボール体操で身体を動かした後に、遊びりテーションを取り入れています。

ストレッチ体操は、前にいる職員を真似て、手を上に伸ばしたり、職員の掛け声で元気に足ふみをされます。ボール体操では、ビーチボールをキャッチボールの様に投げては受け取ってを繰り返します。時に強いボールが戻ってくるので職員が取れない事があるくらいです。

遊びりテーションでは、職員が素早く引つ張るかごの中にお手玉を何個入れる事ができるかを競争をします。

口腔体操は、しりとりでどれだけ長く文章ができるかを行い、最後に「〇」で終える事ができると皆さんで手を叩き喜び合います。あーたのしかったね「また、やろうね」と言われ、お茶で水分補給されます。

これからも、職員一同、皆さんに楽しんで頂けるように工夫しながら頑張ります。



定番ですが、楽しいボール遊び  
ボールが速すぎ(?)で  
写真がぶれてしまうくらいです



うまく入るといいな



ちょっと一息!!

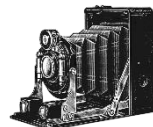


身体を伸ばして、伸ばして～  
日々、限界に挑戦中





# おもしろきかな我が人生



## つどいの家

ながお ちずこ

長尾 千鶴子さん



東京旅行 羽田空港

昭和5年3月18日生まれ(93歳)

### 生まれ・子供の頃

私の生まれは広島県の田舎の方で、小学校は井原小学校というところに通ってましたよ。父は鉄道の会社で働いて、上の方の役職でした。それから向原女学校に上がって、そこはもともと私の母が通っていたところだったんです。あの頃は今の中学校と違って4年間通ってましたよ。家からは汽車に乗って一駅くらい。そんなに遠くなかったから、汽車の時間が合わない時は歩いても行っていましたね。わりと楽しかったです。兄弟は2、3歳下の妹が一人と、弟が一人いましたから、私は長女ですね。妹とは1年くらい女学校に一緒に通ってましたよ。

### 行事・結婚

女学校出てから広島の方に行きました。服の関係の仕事しましたね。結婚は紹介されてお見合いでした。あんまり喧嘩とかはなかったです。私も主人も旅行に行くのが好きで、東京とかはよく行きましたし、あとはアメリカなんかでも旅行しましたかね。主人と長女と次女と一緒にいった金婚式の京都旅行もありますね。主人はけっこう写真撮るのも好きだったんですよ。家族の仲ですか？良いと思いますよ。娘たちも主人もすごく優しいんですよ。私も怒ることはあまりなかったですね。

### 好きなこと

母は裁縫が得意で、よく着物や服を縫ってくれていました。私も和裁は好きで、家族のものは作ってましたね。

女学校で裁縫を勉強したから、その頃から縫ってますよ。洋服とかもありましたかね。

### 元気の秘訣

別に特別なことはないんですけどね。一人でいるんじゃないかと、人と仲良くすることかですかね、やっぱり。

### 【ご家族より】

母が天風録を書き始めてから10年目になります。毎月1冊ずつ書いているので家にはこれまで書いてきた天風録がたまっています。昔から漢字の読み書きが好きなので、人の名前で見方が難しいものでも「こう読むんじゃないかな」と、読み方を当てています。私も驚くほどです。漢字の他には数字も好きなようで、人の誕生日も全て覚えていたほどでした。

他には民謡も好きですね。地元の人とグループを作って、フラワーフェスティバルや老人会でも披露してました。

あとは父と母についてですね。父(ご主人)と母は紳士服の商店を経営していましたが、朝から晩まで一緒に働いていました。朝から晩まで一緒に働いて見ないほど仲が良かったですね。街中の経営者だったので、色んなお客さんが訪ねて来るようで、会話を楽しんでたようです。母からは「色んな人と話せるからとても勉強になるの」とありました。漢字や数字が得意なのもそこからきているのかもしれないですね。



つどいの家での様子



金婚式 京都旅行

### 職員より

体操やレクリエーションにも積極的に参加して下さい、いつもニコニコの素敵な笑顔で、何事にも熱心に取り組んで下さいます。また、新聞についている天風録を時間もたっぷり計って書かれています。ボールペンで職員も驚くほど丁寧な字で書かれています。長尾さんの何事にも熱心で丁寧に取り組む姿は私たちも見習っていきたく思っています。

わたしの好きなもの 第102回  
【日本酒】



ショート大町  
かげやま まさし  
景山 正志さん(81)

若いころからお好きなもの、教えてください！」  
そりゃ決まってる！日本酒だ。知ってるだろ」と、答えられるのは景山正志様。  
今回は景山様に色々質問：…きつとたくさん好きなものがあります。  
景山さんは、飲み物なら日本酒!!これはショート大町スタッフ誰でも知っております。  
お酒は焼酎もビールもお好きです。  
ですがやっぱり日本酒がナンバーワン。日本酒にこだわりもあります。  
鬼ころし、毎日5合は飲んでたな。うまいんだよ。」とお茶を飲みながらお話しをしてくださいます。働いていたころは、毎日のように帰りは居酒屋に行つて職場の方とお酒を飲んでおられた様子です。

あの時は仲間とお酒飲んで、おつまみに焼いた肉を食べて。うまかった。」

景山さん、お酒は大好きなのは知っているので、今回はそれ以外でも食べ物、人などお好きなものがあるかお聞きしたいのですが」

：…すこし考えられ 食べもんなら肉肉肉、焼いた肉。おかきだろ、おっ、寿司もいいな、甘いもんも好きだよ。ケーキとか。白いご飯も好きでー。」

やはり、沢山ありました。  
お寿司なら「まぐろ、うに、あわび」、ケーキなら「抹茶ケーキ」、肉は焼いたのであれば何でも好きとのこと。

寿司がお好きなのも職員は知っております!しかし、甘いものの中で「抹茶ケーキ」がお好きとは!!  
景山様に「こでもケーキなら出せます!次は抹茶にしますね」とお答えすると「本当か?嘘じゃないだろうな、約束で!」と笑って答えてくださいました。

ちなみに好きの1つの白ご飯は大盛で毎日しっかりと食べてくださっています。

奥様の作つてくださるもので好きなものは何ですか?との問いに「女房は肉料理が上手い。女房が食べる姿も好きで」といわれる。

奥様のことも大好きなんですな」とお話しすると「結婚する前、女房の美味しそうに食べる姿が好きだったな」と恥ずかしそうに答えていただきました。お酒だけでなく、ほかにもお好きなものがたくさんあり改めて景山様を知ることができました。

黒瀬優介



ケーキも好き!



徳利とおちょこで居酒屋気分♪

# 「長寿の秘訣



みやけ しずこ  
**三宅 シズコ様**

大正5年9月15日生まれ(106歳)



来月には107歳を迎えられ、11人の玄孫(やしやご)さんがおられる三宅シズコさんに長寿の秘訣を伺いました。

みんなが、よいしてくれるから長生きなんよ。」と何度も言うておられました。

聞き取りにくい時には、持参されているホワイトボードを使って、職員や他利用者様とお話しされています。趣味は何ですか?と伺うと編み物でベストなんかを編んでいた。手先仕事が好きなんよ。あと60歳から100歳くらいまでは、毎年旅行にも行ってたんよ。

もうこの年になるとやりたいことはないよ。楽しみはないが、不幸せではないと思ってる。嫁は1から10までしてくれるし、娘や孫夫婦もよいしてくれる。私は何でこんなに長生きをしているのかなあって思うよ。

# しゅりあちよーく



「うお話して下さいましたが、週に3回元気に通われています。ご自分のことはご自分でされ、106歳には見えません。これからもしゅりあちよーくで利用者様の目標となる三宅さんで下さい。」



足もピンと上がるよ!



体操中

## 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

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 すてっぷ  
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

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 9・31・102

あすかケアプラザ

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目 9・31・102

あすかケアプラザ

“ニュースレターあすか”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](mailto: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)

### 【編集者のつぶやき】

毎日暑くて溶けそうです  
ね。クーラーの効いた部屋  
に引きこもっていたところ  
ですが、夏を満喫すべく、  
海へ!川へ!と言っても今更  
この歳で泳ぐわけにもいか  
ず、日焼け止めを塗りたく  
ってポップアップテントの  
中に身を潜めて荷物番:  
(笑)時折吹く風は気持ち  
いいけど基本やっぱりどこも  
暑いです。

昔はこんなに暑くなかった  
よね。とふと子供時代を  
思いだし。夏休みには水着  
の上にタオルを羽織って、自  
転車で学校のプールへ行って  
いました。今の時代、そん  
な子いないでしょうね(笑)