

12月号

ニュースレター あすか

通算367号



忘年会 2023年

4年ぶりに忘年会を開催しました。
高橋祐輔先生が理事長に就任し、初めての忘年会です。
しかし、祐輔理事長がまさかのコロナに感染！！自宅からリモートでの出席となりました。
理事長の挨拶は画面越しでしたが、来賓の方々、職員にきちんと伝わり感銘を受けました。
新しい形の忘年会ではありましたが、とても盛り上がりました。
コロナ禍を明けての忘年会開催、何事もなく無事に終えたことがなによりです。来年はもっと良い年になることを願っています。



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. 忘年会開催	1
2. 年賀状廃止のお知らせ	2
3. まやるちょーく大町プログラム紹介	3
4. 一押し紹介	4
オレンジカフェのご案内	4
5. 事業所だより(まやるちょーく)	5
事業所だより(ショート大町)	5
6. おもしろきかな我が人生～小村昌三さん～	6
7. ご長寿の秘訣(ショートみどりい)	7
8. わたしの好きなもの 第106回	8

年賀状廃止のお知らせ

この度、医療法人あすかでは、2024年より、全ての関係者様に対し年賀状による挨拶を控えさせていただくこととなりました。

近年のデジタル環境への移行、自然環境意識の高まりも鑑みつつ、年賀状を控えさせていただくことになりましたことをご案内申し上げます。

また、医療法人あすかへの年賀状によるお心遣いはご無用にてお願いいたします。何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

理事長 高橋 祐輔



4月スタートまやるちょーく大町プログラム紹介シリーズ

「わらべの会」(回想法)

回想法とは、昔のなつかしい物や古い写真、映像を見て思い出を語り合う事により、脳を活性化し認知症の進行やうつ状態の改善を目指そうと言うものです。

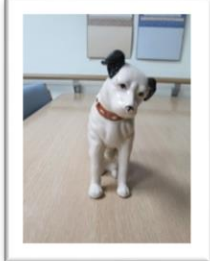
まやるちょーくの「わらべの会」には昔の話に共感してくれる仲間もいて、楽しい時間をお過ごし頂いています。人気プログラムの為参加希望者が多く、できるだけ多くの方にご参加いただけるよう週4回行っています。

「レコードプレイヤー」「石炭ストーブ」「足踏みミシン」などの写真を題材にすると、「初めて買ったレコードは…」「学校で…」「今も家にミシンがあるで…」「そうだったそうだった」と、利用者様がどんどん意見を出され、話が膨らみます。

「起き上がり人形」「ビクターの犬」「ニッキ水」「ラムネのビン」「ボンタンアメ」などの実物は手に取ってもらうと、懐かしさであちこちから「私はこうだった」「飲みたい」「昔は…」と、これまた会話に花が咲きます。

他にも「むかしの道具」「むかしの家」「思い出の皇室」などの映像もあり、みなさん目を輝かせて発言され、時には大笑いし、「楽しかったー」と帰られます。

これからも「わらべの会」で長い人生を振り返り、嬉しかった事や辛かった事を仲間と共有し、幸せな時間を過ごしていただきたいと思います。(藤澤聡子)



これは絶賛！「レッドコード」のご紹介

レッドコードは天井からぶら下がった紐(スリング)による自重免荷作用により簡単に筋緊張を緩めることでリラクゼーションやストレッチ効果を得て頭や体幹、腕、脚などに運動の刺激を与えることができます。実はこのレッドコードはあすかの通所サービスの中ではしゅりあちょーくとデイ大町(新まやるちょーく大町)にしかありません。新まやるちょーく大町には全9基ありどんな状態の方でもたくさんの方に実施して頂くことができます。



紐があるあることで安心していつも以上に「前かがみ！」立ち上がりの動作にとっても大切です。

身体を捻る！トイレでトイレトペーパーを取る時等にも大切！毎日のこと！

皆さん一緒に声を出しながら呼吸を吐いてより身体を柔軟に動かして頂いています！

第53回オレンジカフェ大町

プログラム 14:00～15:30

『楽器の生演奏で歌を楽しみましょう♪』

広島きらきら母交響楽団

子育て中のママたちによる楽団です。どんな楽器を演奏して下さるかは、当日のお楽しみです。
素敵な音色に合わせて一緒に歌いましょう。

高齢者いきいき活動ポイント事業対象になりました。ポイント手帳をご持参ください。

日時 1月11日(木)13:00～16:00
会場 あすかケアプラザ2F サロン
安佐南区中須1-26-12
JR・アストラムライン大町駅より徒歩1分

【事前のお申込みはこちらへ！】
あすか居宅介護支援事業所
担当: 中川
☎ 082-830-5177



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。

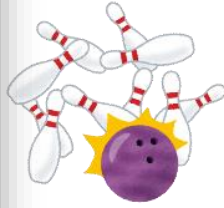
- デイサービスに行きたいけど
- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの？
- 1人でお風呂に入るのが不安になってきた
- 車いすは借りられるの？
- 施設に入るにはどうすればいいの？
- 病院から退院するけど自宅での生活が不安
- 忘れっぽくなってきた
- 歩くのが大変になってきた等々



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

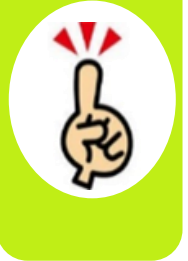


毘沙門クリニックではイベントやプログラムの際に皆さんに人気のゲームがあります。
それは「ペットボトルボーリング」です。ペットボトルをピンにしてゴムボールを当ててピンを倒すゲームです。足で蹴れる方は蹴って、蹴れない方は手で転がしてピンを狙います。普段車椅子に座っておられる方もこの時だけは座っていられます。
「立ってけっていい？」とやる気満々です。蹴るときも真剣！よく狙って、せーのっ！たくさんピンが倒れた



ときは大歓声です。万が一ピンが倒れなくても「もう一回！」「サーブミスがあるので再挑戦。がんばれー！」と歓声が自然と上がります。職員も手に汗握り応援です！倒れなかったら「あー倒れたらわあー！」とみんな声をだして大盛り上がり。楽しい時間はすぐに過ぎてしまいますがみな一つになって楽しめるこのゲームは何度やっても皆さん大笑いで楽しんでくださいます。そんなペットボトルボーリングをこれからも皆さんと楽しんでいきたいです。

一押し紹介



毘沙門
クリニック

事業所だより

今年も待ちに待った秋の運動会を開催。

まずはラジオ体操でしっかりと体を動かし「2・1・2」といつもより大きな声を張り体操をして、日課の朝の体操より楽しそうです。
今年の競技は玉入れと風船バレーです。

100歳の方が3名の参加です。負担のないように競技時間も休憩をはさみながらやや短めにしていました。ですが、玉入れは年齢を感じさせないほど強い勢いで籠を目掛け真剣な顔で「エイー！」と投げておられました。時折職員の顔に当たったりして…

入らなくても何度でも挑戦！興奮し

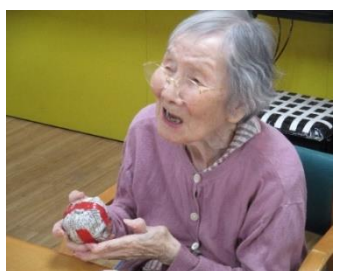
て椅子から立ち上がる方もいたほどです。

風船バレーでは「そっちにいったよ！そこそこ！」と風船を追いつつながら利用様の掛け声が飛びかいます。床に落ちそうになったところを職員が走っていきささず跳ね返して大笑い。

欠しぶりに声を出して大笑いしたね」と言われながら、おやつのあるパンとノンアルコールビールで乾杯。いつも以上に白熱して職員のほうがフラフラでした。

今からどんどん寒くなるので、楽しんで体を動かしてもらい、健康維持をしてもらえるように職員一同取り組みます。

ショート大町





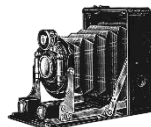
おもしろきかな我が人生

すてっぷ

おむら しょうぞう

小村 昌三さん

昭和16年8月16日生まれ(82歳)



今回は奥様とお姉さまに「ご協力をいただきました。」

生まれ・学生時代

島根県出雲市に生まれ育ち、高校まで島根で過ごし、広島大学理学部生物学科に入学しました。ご友人によるととても優秀な学生で大学に1番の成績で入学したというお話だったそうです。その後、広島大学大学院に進学し、生物学科の修士課程を修了しました。

仕事

卒業した後は江田島の海上自衛隊第1術科学校にて生物学・地学の生徒部で教官をしてました。生徒部っていうのは、高校で教えるようなことを教えるところで、以前は高校に入らず入隊する人が多かったんです。だけど、最近高校を卒業してから入る人が増えたのでなくなっただけです。そこで定年まで働いて、4代目科長を勤めたりしました。自衛隊にいるといろんな人と知り合いになることがあって、今は良くないこともかもしれないけど、南極に行ったことがある方から南極の砂や石をもらって玄関に飾っていました。

好きなこと

じつとしていたことが少なく、常に動いて何かをしていることが多い人で、写っている写真を探そうとしても、本人が写真を撮ることが多いから、写っている写真が少ないんですよ。また、パソコンを朝から晩まで触っている事も多く、何月何日に病院に行つて、誰に診てもらつていくらかかったかを毎年表に

まとめたり、税金のことをまとめてファイルにするのでファイルがたくさんあります。この度、必要なファイルや写真を探すのに苦労しました(笑)

体育協会の役員にもなり、スポーツ少年団にて空手の指導をしたり、事務的なお手伝いなどもしたりしていました。ひろしまミカンマラソンのお手伝いもしていました。その時に広島県公認体力テスト判定員の認定証も受けました。

物を作ったり考えたりするのが好きで、家の門柱やブロック塀、石段、踏み石なども自分で作り、40年経つてもずれることがないほどしっかり作っていました。また、掃除機のホースなど何点か特許をもつてはいますが、それで収入が入ってきたりとかはないんです。

【家族からのメッセージ】

奥様より：なんでも一生懸命に忙しく動いていたので、少しでも体を動かして何か好きなものを見つけて楽しく長生きしてほしいと思います。

お姉さまより：言葉が出にくくなっていますが、すてっぷにお世話になり喜んで行っています。喜んで行くのが一番いいのでこれからも続けて欲しいです。

職員より

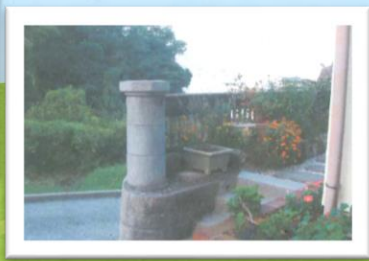
いつもニコニコしているけど頑固なところもある小村さんがたくさんの方を指導したり作業したりする様子が目に浮かぶようでした。これからますますすてっぷでも楽しく過ごしてください。



体育協会の役員 左端が小村さん



昭和35年5月



門柱もブロック塀も石段も自作



奥様と♡

「長寿の秘訣



いちおか とよみ
市岡 豊美様

昭和12年6月14日生まれ(86歳)



●昔から健康の為に気を付けている事はありますか？

「うーん、特にないねえ」

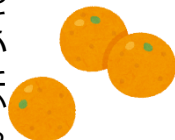
そう答えるのは、スカーフを巻いておしゃれな市岡さん。市岡さんは職員の声掛けにいつも笑顔で穏やかに答えてくださいます。次にいつもツルツルなお肌について聞いてみました。

●市岡さんはお肌が綺麗だけど、何か気を付けていましたか？

「どう？特に何もしてないんだけどねー」

お肌の事については市岡さんが話してくれた昔の話に秘密がありそうです。お父さんの事が大好きでよくお父さんの話をされる中に愛媛県の真網代に住んでた頃の話がありました。お父さんが農協の組合長をされており、蜜柑を作っていたそうです。小さい頃には蜜柑をたくさん食べて育ったと言われていたので蜜柑をたくさ

シヨートみどりい



ん食べてビタミンCをたくさん摂っていたからお肌がツルツルなのでしょうが。

ご本人から気を付けていた事はないと言われるので、ご家族にも話を聞いてみました。息子様は確かに特に健康に気を付けていたという事はないかもしれないですね。ただ、元々手先を動かす事が好きで、洋裁や編み物、料理をよくしていたのでそれが健康に繋がっているんですかね」との事。市岡様に聞いてみると

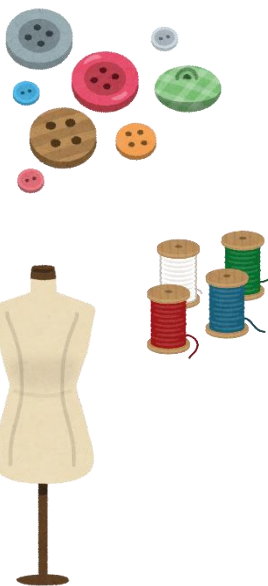
昔はよく編み物や洋裁で洋服を作ったりしてたよ。生徒さんが来て教えたりしてたの」

なんと洋裁の先生をされていたようです。手先を動かすのは脳の運動にもなるのでこれが元気の秘訣かもしれませんね。

また、テレビで体操の番組が流れると自ら腕を動かして体操をされていたり、ご主人が面会に来られた際には、お二人で体操をされている姿をよく見かけます。

こうした事が市岡さんの元気に繋がっているようです。これからも体操をしっかりと笑顔でお話をしてくださいね。

加川修太郎



北海道 摩周湖にて



昔からオシャレな市岡様



65歳の頃 タイで旦那様と



わたしの好きなもの 第106回
【グラウンドゴルフ】



デイ大町
たかた ゆういち
高田 祐一さん

好きなものをお聞きすると、目を細め、遠くをみるような表情で少し考えられたのちグラウンドゴルフか?と。

グラウンドゴルフとの出会いは、定年後に地域の方から誘いを受けてから始まったそうです。少年時代、今でいうとスポーツ少年団で野球をされていたようです。小・中・社会人になっても続けておられ、会社内のボーリングチームにも参加され、大会に出場するなど、異年齢・団体・体を動かすことが好きで、グラウンドゴルフに誘われた時も抵抗感はなかったようです。

グラウンドゴルフで嬉しいことはなんですか?と質問すると「ボールインワン!」と即答!

グラウンドゴルフで嫌なこととはなんですか?とお聞きすると、雨が降ったあとと。雨が降った後はグラウンドコンディションが悪くなり、足場の悪化、打ちにくさが出

るとの事。打数はあまり気にしていないと笑って話されていました。

グラウンドゴルフの目標は健康維持と他者との交流。グラウンドゴルフチームの中では最年長でいらつしやるようですが、途中水分休憩を挟みながら朝9時から11時まで体を動かし続けておられ、持久力、足腰の強さが拝見できます。

デイサービスでも他利用者様が過ごしやすいよう椅子を移動してくださるなど職員顔負けの段取りの良さでいらつしやいます。

現在グラウンドゴルフには週2回参加され、それ以外の日はデイサービス利用、友人との交流・地域の活動に参加されており、活動的な日々を送られています。

今後の目標をお聞きすると、今後とも健康維持と他者との交流と。

“好きなこと”に取り組まれる素敵な姿を知ることができました。歳を重ねても趣味を持たれ、友達・地域の方などとも交流を取られながら、健康維持をしたいと高い目標を掲げている高田さんを尊敬し、私も高田さんのように歳を重ねたいと感じました。



“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事ができます
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: 今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

少し早いですが年末に向けてキッチン換気扇の掃除をしました。今年はちょっと高めの洗剤を買ってみました。やはり値段だけの事はありませんね、ギトギト油がスルスル落ちて感動しました! あとは大晦日に吹き抜きの梁を掃除して我が家の大掃除は完了。なんで梁なんて作っただろう、と大掃除のたびに後悔。ハシゴをかけて上って拭いて、かなり高いので結構命がけです。でもここ数年は子供が梁担当になってくれて。成長したなあと思いつつ下からハシゴを支える母なりました。

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

まやるちよく通所リハビリテーション すすづぶ

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

毘沙門クリニック

ショートステイ 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

毘沙門台東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