

3月号

ニュースレター

あすか

通算370号

ASUKA

食費の価格改定(値上げ)、介護報酬等の改定について(お知らせ)

拝啓 早春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。

1.食費の価格改定(値上げ)について

さて、当施設の食事提供におきまして、原材料費の高騰が著しい中、これまで食材の見直しや業務効率化を図り、食費の維持に努めてまいりました。しかしながら、食材料の価格のみならず光熱水費の高騰も加わり、誠に不本意ながら2024年4月1日より下記のとおり値上げさせていただくことになりました。

	2024年3月まで	2024年4月から
朝食	430円	450円
昼食	650円	770円
夕食	520円	600円

2.介護報酬等改定について

2024年4月と6月に介護報酬・診療報酬の改定があります。詳細が決まり次第、介護事業所等の重要事項説明書・料金改定の同意書をもって説明を行わせていただきます。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

医療法人あすか
理事長 高橋 祐輔

医療法人あすかの理念

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

医療 介護 療育



【目次】

1. 食費の価格改正、介護報酬等の改正について..... 1
2. まやるちょーく大町紹介シリーズ④..... 2
3. まやるちょーく大町紹介シリーズ④..... 3
ご長寿の秘訣(まやるちょーく)..... 3
4. あすかががん検診を受けませんか?..... 4
倉田管理栄養士の美味しいごはん!..... 4
5. 事業所だより(しゅりあちょーく)..... 5
事業所だより(高橋療養ショート)..... 5
6. わたしの好きなもの 第108回..... 6
7. おもしろきかな我が人生～山村圭子さん～..... 7
8. 一押し紹介(つどいの家)..... 8

4月スタート まやるちょーく大町 紹介シリーズ④

今回は利用者様にご協力をいただき『デイサービスセンターまやるちょーく大町』での「1日の流れ」を場面ごとにご紹介します。

① まやる大町に到着！「おはようございます」



② さあ！建物に入りましょう。



③ コロナが流行して以降、手洗いは必須。洗面台に行きます。



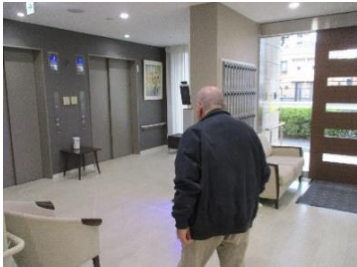
④ 石鹸、アルコールでしっかり洗っていただいています。



⑤ 水気もしっかり取ります。



⑥ いざ、エレベーターで2階へ行きましょう！



⑦ エレベーターは大きいもの・小さいもの計2基あります。



⑧ ここからが、まやるちょーく大町になります。「おはよう！」



⑨ 健康チェック、ご自分で測定が出来る方にはお願いをしています。



もちろん看護師が測定もさせていただきます。



⑩ 午前中の活動を終え、さあ食事の開始です。フロアのすぐ横に厨房があるので「出来立てをそのまま！」皆様へ配膳させていただきます。



⑪ 食後は椅子に座ってじっくり歯磨きをします。



⑫ 食後は休憩時間！日当たり抜群！外も眺めるもよし！



⑬ ソファでお昼寝も良いですね。



⑬ 午後の活動を終えられ、15時には「喫茶の時間」です



4月の統合まであともう少しになってきました。まやるちょーくの皆様にもこの場所がどんな感じかをお伝えしたいと思って今回はこの特集にしました。本当に日当たりが良く、フロアも広く、穏やかな時間が毎日流れています。今後も毎月イベントを予定しております。皆さんと一緒にこれからも楽しい時間を過ごすことが出来ることを心待ちにしています。

安井由香里

ご長寿の秘訣



まやるちょーく

ご利用者様(皆様)にご長寿の秘訣は？とお聞きしました
「まやるちょーくに行くこと！！」

との最高のお言葉を皆様から頂きました。

これからもお元気で楽しい日々を4月から新しい「まやるちょーく大町」で過ごして頂けるよう職員一同、利用者様と共に歩んでいきたいと心より願っております。ご家族の皆様これからもよろしくお願い致します。

♪インタビューのお答え♪

- ♪庭の草取りをすること
- ♪絵を描いたり書道すること
- ♪なんでもおいしく食べること
- ♪読み書きそろばん！！を続けること
- ♪腹を立てずよく寝る
- ♪毎晩、晩酌をすること
- ♪歌を唄い笑う事
- ♪楽しい人とおしゃべりすること
- ♪食べて寝ること
- ♪転ばないようにすること
- ♪おしゃべり！テレビで脳トレ！100歳体操に行くこと
- ♪スポーツ指導員をしていること
- ♪バレーボールをしていたから元気
- ♪家の外を歩く

色々な秘訣を教えて頂いた後「ここ(まやるちょーく)があるけえ、元気なんよ」と言ってくださいました。ありがとうございました！！





あすかでがん検診を受けませんか？

広島市では胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんの検診を実施しており、そのうち高橋内科小児科医院では胃がん、肺がん、大腸がんを行っています。
受診対象となる方には広島市から例年4月上旬に「各種がん検診受診券」が送付されますので、この受診券を使って検診を受けてください。

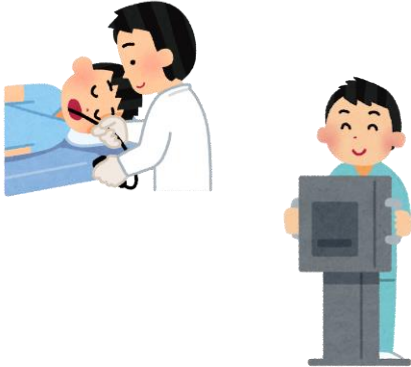
早期発見！
早期治療！

検査内容	自己負担	対象年齢	受診間隔
胃がん検診 (胃内視鏡検査)	3,300円	50歳以上	2年度に1回
肺がん検診 (胸部X線検査)	400円	40歳以上	1年度に1回
大腸がん検診 (便潜血検査)	400円	40歳以上	1年度に1回

(令和6年3月時点)

※下記の証明書類をお持ちの方は無料となります。受診時にご提示ください。

- ・生活保護世帯であることを証明するもの
- ・市民税の非課税世帯であることを証明するもの
- ・70歳以上であることを証明するもの
- ・後期高齢者医療被保険者証



【予約はWeb予約かお電話で】

- ・Web予約専用ページから予約をお取りいただけます。
- 下記のQRコードを読み取ってください



高橋内科小児科医院へお電話ください。
TEL:082-879-3143



倉田管理栄養士の美味しいごはん！



3月行事食のご紹介



3月はひな祭りがありました。
あすかでは1日早いですが3月2日の昼食にひな散らしを提供し、おやつにも練切饅頭を提供しました。
お饅頭は可愛らしいので食べるのがもったいないくらいだと喜んでいただきました。
お食事を通して、季節のイベントを喜んでもらえると作る側としてもうれしく思います。今後も毎月のイベントをお楽しみに！



事業所だより

トランプブーム!?

しゅりあちよーくでは、今、昼食後のトランプのゲームが盛り上がっています。

利用者様から 今日、トランプするから集まってね。」と声を掛け合い、来所持より楽しみにされています。昼食後には歯磨きの声掛けも行い、フロア中央のテーブルに利用者様が集まります。

最近のブームは、七並べです。カー

ドを持つのが難しい利用者様は周りの利用者様とチームになり、参加されています。男性も女性も楽しまれ、ルールがわからない時は、教え合いながらやってもらえます。

準備や片付け等も、すべて利用者様が行っています。時にはトランプをしながら、ワッハッハー。」と笑い声も。私は計算や読み書きが苦手だから、トランプで頭の体操をするんよ。」と言われる利用者様もおられます。みんなで楽しく頭の体操!いいですね。

悩んで悩んで頭の体操



しゅりあちよーく



事業所だより

鬼は外! 福は内!

高橋療養では、2月3日に節分行事を行いました。

節分は立春(2月4日の前日)で、節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式で厄を払

んにわたりやすくお伝えすると、ぞうだったのか」と頷いておられました。節分、立春についてお伝えした後、ご

利用者様の前に赤鬼に扮した職員が現れました。ワーという声上がる中、大豆(サランラップにくるんでいる)と、おじやみを 鬼は外! 福は内!」と皆さん掛け声をかけながら鬼めがけて撒かれました。ゝ厄を払

いご利用者様に沢山の福が訪れますように。」

鬼に扮した職員はご利用者様の傍に行ったり、ご利用者様が投げた豆やおじやみをキャッチしたりして笑顔で楽しい豆まきになりました。

豆まきの後は、ホールにいる方、ホールに出られない方には居室ベッドの傍に鬼が行き皆さんと写真撮影をしました。

昼食は「節分御膳」で「恵方巻」を今年の恵方「東北東」に向けて食べ、1年の無病息災を願いました。

おやつの中には卵ボーロ(豆の代用)を食べて頂き1日を通して楽しく和やかな節分行事でした。

高橋療養ショート



ルールはみんなで確認





ショートみどりい
さかえ みちこ
境江 美知子さん

普段からマニキュアをしたり、眉毛を書いたりお洒落な境江さんに今回は化粧や服装についてのこだわりについてお話を聞いてきました。

初めてお化粧をしたのは18歳の時、父親の勧めで保険会社で働くようになった時よ。最初の頃は何をどうしたらいいか、何を買ったらいいかわからなかったからお店の化粧品コーナーに行つて私には何が合うかって教えてもらつたの。その後はどこの化粧品が肌に合うかっていうのもちよつとずつ試していく感じだったね」

「女性は幼い頃に隠れてお母さんの化粧品を使つてみるという話を聞きますが境江さんもありましたか？」

あるよ、お母さんには内緒でね。口紅なんかはみ出して変な顔になってたよ」

「洋服に関してはどうですか？何かこだわりはありましたか？」

服はね、私はあんまり悩まないの。お店に入つて

気に入った物があればサイズがあるか聞いて買つてたよ」と言われ、昔の写真を見せてもらつと境江さんだけではなく、ご主人もお洒落な事に気付きました。ご主人に境江さんのお洒落について聞いてみると

昔からお洒落でね、私の服も選んでくれて助かつてましたよ。お陰で自分で服を買に行けば何を買つていいかわからないくらいです」

との事です。

境江さんにこれからの事を聞いてみると

今は手があまり動かなくなつて自分で化粧が出来なくなつたけれど、主人に言うとなんかやつてあげると言つてくれるから嬉しいです。主人の為にもお洒落は続けていきたいと思つています。」

と言われました。本当に仲の良いご夫婦なのでこれからも元気でのお洒落を楽しんでもらいたいなと思ひます。

続いて、作品について紹介させていただきます。

ショートステイみどりいでは昨年から今年の為に辰年の作品を利用者様と一緒に作成してきたのですが、その作品がやっと完成致しました。辰の顔が立体になるように拘つたので是非見てください。

加川修太朗



愛犬と共に



若き日の境江さん



会社を定年退職した時



かっこいい境江さん



結婚してすぐの境江さんご夫婦



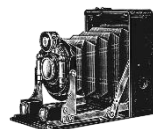
おもしろきかな我が人生

ショート大町

やまむら けいこ

山村 圭子さん

昭和13年7月29日生まれ(85歳)



今回、ショートステイ 大町でご紹介する方は、山村圭子様です。

山村様は、子どもの頃からスポーツが大好きで、高校時代はバレー部のセッターとして活躍されていました。毎年全校から1人選ばれる「功労賞」を受賞し、大変うれしかったそうです。主婦になっても、バレーはもちろんテニス、ご主人とゴルフや家族で山登り、海水浴やキャンプなどアクティブにアウトドアににかけておられました。観戦することも好きで、カープ、サンフレッチェ、相撲、ゴルフ、マラソン、ズムスタには何度も足を運ばれたそうです。推しは鈴木誠也くんでしたが今は森下くんだそうです。結婚した頃、お正月やお盆休みで6人の兄妹が集まればマージャンや花札も懐かしい思い出だったそうです。以前通っていたデイサービスでもブラックジャックなどをするのが毎日楽しみだったそうです。他に趣味は旅行。家族で沖縄、北海道へ出かけたり、子どもが小学生の頃には仲良しの友だち親子4組と毎年夏休みに国内旅行を楽しみました。こちらへ入所する前は、娘、孫、ひ孫4世代一緒にデイズニールゾートやCOC、温泉やアンパンマンミュージアムへ行った事が楽しい思い出だったそうです。中でも北海道旅行。よく食べ、よく笑い、よく歩き思い出深い旅行になられたそうです。ご主人とは大恋愛の末、結婚されたそうです。10年前に亡くなられ、とてもショックで落ち込めましたが、直後に娘様も大病を患われましたが、家族や周りのみなさんの

おかげで元気になりました。今では4人の孫と3人のひ孫に恵まれています。食べる事が大好きなので、みんなで食事に行ったり、家でパーティーをしました。最近の夢は大好物の焼き肉をひ孫を連れて食べに行くことです。今1番の楽しみは2歳と3歳のひ孫とお話すること。面会で会うと元気がみなぎります。ひ孫の健やかなる成長が私の生きがいです。

娘様から」

過去を遡って見る写真は元気だった頃の母を思い出して、少しだけ辛い作業でしたが今は亡き父との仲の良い写真を発見する事ができて気持ちいがほっこりしました。もうすぐ還暦の私ですが、体調を崩せば心配し、外出する時には必ず気をつけてね。」と声をかけてくれて子どもを思う気持ちは年齢を重ねてもいつまでも変わらないんだなと、とてもありがたく幸せな事で感謝の気持ちでいっぱいです。また外出してご飯を一緒に囲みたいです。そして、いつまでも元気で楽しく過ごしてほしいです。スッタツの皆さま毎日ご親切にしてくださいありがとうございます。おかげさまで安心して過ごすごうができております。これからもよろしく願います。

職員から」

いつも、笑顔が素敵な圭子様、これからも素敵な笑顔で過ごしましょうね。

竹内



一押し紹介



創作活動「お菓子作り」

つどいの家では午前中は遊びりテーションで、体操や脳トレ、時には職員による紙芝居や手品を披露することもあります。そして、午後からはカラオケでたくさん歌っていたり、ゲームでからだを動かしたりもしますが、他にも創作活動で色々な作品を作ったり、お菓子作りを行うこともあります。

今年の干支は辰年ということで、利用者の皆様には紙粘土で辰の置物を作っていただきました。粘土をこねたり、細かいパーツ作りは少し大変でしたが、角の形や表情等、それぞれ個性が出ていてとても可愛らしく、素晴らしい作品になりました。

また、春らしくイチゴを使ったお菓子作りも行いました。クッキーを砕いて、生地を流して固めて、最後にイチゴをトッピングして、素敵なケーキが完成しました。

粘土や塗り絵、お菓子作り等どれも皆様とても丁寧に取り組んで下さいます。特にお菓子作りでは主婦の経験を活かし、積極的に手伝って下さるのでとても頼りになります。これからも皆様と一緒に季節を楽しみ、感じられる作品やお菓子作りを行っていききたいと思います。



つどいの家

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

082-8300-5177

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 すてっぷ
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
おおぞら保育園

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

“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: 今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

先日、子ども二人の卒業式がありました。コロナ以降、5年ぶりの通常開催だと先生が言われてました。でも感染対策はしっかりと窓や扉の開いた体育館。寒すぎで感動とかより早く終わらないかとそればかりで(笑) 思えば私がここの働き始めたとき、下の子はまだ6カ月でした。その子が高校を卒業とは！まさに光陰矢の如しです。(いつの間にか自分も歳を取っていました) そして上の子は春から社会人の予定。(ちゃんとされるかな...) 私も子育て最終章に入ります。