



ニュースレター あすか

通算377号



ワクチン接種について

暑すぎた夏が終わり、朝晩とても涼しくなりましたね。
 秋に入ると、インフルエンザワクチンの接種を考える方も多いと思います。
 また、対象者と期間を限定したコロナワクチンの接種も始まります。
 高橋内科小児科医院では、今年度も予約制のインフルエンザ・コロナ予防接種専用外来を設けております。

年齢別価格表

年齢	インフルがみのみ	ｺﾓがみのみ	ｲﾝﾌﾙ+ｺﾓ
生後6ヶ月～1歳	3000円	—	—
2～12歳	通常がみ：3000円 点鼻がみ：7500円	17000円 ※12歳のみ対象	ｲﾝﾌﾙ：3000円 ｺﾓ：17000円
13～64歳	3500円	17000円	ｲﾝﾌﾙ：3500円 ｺﾓ：17000円
65歳以上	1600円	3200円	ｲﾝﾌﾙ：1600円 ｺﾓ：3200円

※65歳以上で広島市以外に住民票がある方は各市町村にお問い合わせ下さい。市町村ごとの予診票が必要になります。

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. ワクチン接種について①	1
2. ワクチン接種について②	2
2. あすか居宅介護支援事業所	2
3. まやる大町レポートNo.11	3
4. おもしろきかな我が人生～藤野徳彌さん	4
5. ご長寿の秘訣(デイまやる大町)	5
5. 倉田管理栄養士の美味しいごはん	5
6. 事業所だより(すてっぷ)	6
7. 事業所だより(デイまやる大町)	7
7. 事業所だより(ショート大町)	7
8. わたしの好きなもの第115回	8

Q)いつから接種できますか？

A)10月15日(火)から11月30日(土)までです。 ※延長を検討中※
予約枠:9時～11時45分 / 14時～17時45分



Q)どのワクチンでも接種できますか？

A)インフルエンザと新型コロナウイルスワクチン(ファイザー株式会社 コミナティ)が対象です。
他のワクチンを希望の方は内科・小児科それぞれの予防接種枠をご案内いたします。

1回の接種金額は下記の通りです。

※2歳から12歳の方はこれまでの2回接種ワクチンと点鼻ワクチン(1回接種)もごさいます。



Q)点鼻インフルエンザワクチンとは何ですか？

A)左右それぞれの鼻へ噴霧するタイプのワクチンです。注射のような痛みがなく、来院も1回で終わりです。

Q)インフルエンザと新型コロナウイルスワクチンは同時接種が可能ですか？

A)可能です。また、別々に接種を希望の場合は翌日からでも可能です。

◎コロナワクチンとインフルエンザ以外のワクチンは接種前後2週間の間隔が必要です。

例年流行ピークは1月～2月頃です。12月中旬頃までに接種が望ましいとされています。

接種することで発症リスクを下げたり、重症化や合併症を予防する効果があるとされています。
寒い冬を元気に乗り越えましょう。

予約方法はQRコードを読み取りWebサイトへアクセス

または、高橋内科小児科医院

Tel:082-879-3143へお電話ください



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 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

まやる大町 レポートNo.11

最終号

まやるちょーくとデイ大町が統合し、新しくなった「まやるちょーく大町」のことをご紹介してきたこのシリーズも今回で11回目を迎えました。これまで皆様に、「まやる大町のことを知っていただきたい」と、たくさんのことをご紹介させていただいてまいりました。最終回の今回は、活動ごとのフロアの簡単なご紹介をしたいと思います。

いきいき体操・レッドコード・マシントレーニング・チェアロピクスなど体操を中心とした活動フロア

♡フロア名：愛フロア



書道・絵画・趣味活動・手芸・大人の図工など手作業系を中心とした活動フロア

🍓フロア名：苺フロア



音楽療法・カラオケ・フラダンス・脳トレ/遊びりテーション・民謡など歌系を中心とした活動フロア

🌸フロア名：桜フロア



利用者様や職員が日々過ごす場所が分かりやすいようにフロアに名前を付けています。まやる大町の引越しの日に、職員間でどんな名前が良いか話し合いました。

桜フロアは、春には隣にある中須神社の桜が窓から見えることから名付けました。愛フロアは「まやるちょーく(ネパール語で『愛の広場』)」という言葉を残そうという想いで決めました。最後に苺フロアですが、3つのフロアが同じ種類の名前だと覚えにくいという意見もあり、全く別の種類としてなぜか苺(皆様が覚えやすいかな?!)に決めました。

利用者様に覚えていただけるよう、壁に看板を掲示しました。この看板は火曜日の趣味活動に参加されている利用者様が作成されました。ピンセット等を使用しながら毎回細かい作業を続け、約4~5か月かけて丁寧に作成され、立派な作品が出来上がりました。今では利用者様が少しずつフロア名を呼んで親しみを持ってくださっています。まやる大町としての運営も約半年が経過しました。大規模なデイサービスですが、「一体どんな雰囲気なんだろう」「どんな方々が利用されているのだろう」「どんなプログラムがあるのだろう」「いつもどんな風に過ごしているのだろう」と感じておられる方々もいらっしゃると思います。ぜひ、ご見学にお越しください。職員一同心よりお待ちしております。現在ご利用中のご家族の見学も大歓迎です。よろしくお願いいたします。



見学を随時受け付けております。ご希望の方は、事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

☎ 082-879-1225

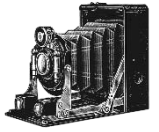


おもしろきかな我が人生

レジデンス

ふじの とくや
藤野 徳彌さん

大正11年3月14日生まれ(102歳)



■生まれ、若い頃
九州の大分県で男5人兄弟の3番目に生まれた。やんちゃで親が苦労しよったよ。

学徒動員で陸軍に入り航空隊に配属された。ラバウルに2、3年行つたこともあつて、仲間達と日本の方へ向かつて手を合わせたり歌を歌つたりした。仲間との合唱の声は今も耳に残つとるよ。今日本はどうなつとるんだらうか、家族は無事だらうかといつても考えよった。

台湾の台中で隼に乗つて特攻の訓練をして、あと数日終戦が遅かつたら自分も飛んどつたと思う。当時歌いよつた軍歌を聞くと死んでいった仲間のことを思い出して涙が出るよ。

■仕事
終戦してどうにか食べていけないといけなくて、高校の教員免許を持つてたから教師をすることにした。家内も高校の教員をしていて、その繋がり出会つて結婚したんよ。
たくさんの学生と出会つて、色々なことがあつたけどやりがいのある仕事だつたね。

■102歳になられた今の気持ち
何事もなく、少し運動しながらみんなと穏やかに暮らせる生活が幸せ。
甘いものがもう少し多く食べられたら嬉しいけどの(笑)
少々苦しいことがあつても投げ出さず頑張つていれば、いつかは成功する

時がくる。
これからもそう思つて生きていくから、あんた達も頑張んなさい。

職員より

102歳と思えないほど若々しく背筋もピンと伸びた藤野様。午前、午後の体操にもいつも参加してくださいます。奥様のことが大好きで、いつも家内は元気でやつとるんか」と気にかければ、思い出話を聞くと心がほっこりします。

これからもずっとお元気で、色々なお話を聞かせてください。 寺本椎菜



「長寿の秘訣



おきた よしえ
沖田 良枝様

昭和10年2月6日生まれ(89歳)



5月からまやるちよーく大町をご利用いただいています沖田良枝様に「長寿の秘訣についてお話を伺いました！」
早速『長寿の秘訣はなんですか？』とお聞きすると、少し考えてから、
「あまりよくよしな〜こと。一つのこと」
「だわらずに毎日前向きに過〜すこと。」と教えてくださいました。
健康のために気を付けていることはありませんか？』とお尋ねすると、
野菜が好きでたくさん食べています。お肉よりはお魚のほうが好きですが、刺身はあまり好きではありません〜とのこと。特にどの魚が好きかとお聞きすると「イワシやアジやサンマをよく食べます」と教えてくださいました。
「晋から続けている習慣はありますか？』と尋ねると、
早起きはずっと続けています。私が子供の頃

デイまやる大町



から親が早起きな人だったので、自然と私も早起きの習慣が身につきました。今でも5時には起きています。」

さらに、以前は高木ベーカリーの直売店で働いていたことをお話してくださいました。毎朝メーカーから運ばれてきたパンと、自分で朝4時に起きて作ったサンドイッチを売っていたそうです。

この商売を選んだ理由も 私自身早起きが苦じゃないから〜と笑っておっしゃっていました。最後に「まやるちよーく大町はいかがですか？』とお聞きすると、

「入生の最後にこんな良くしていただけるとは思ってもみませんでした。朝からお風呂に入れて、ご飯も美味しいし、皆さん親切にしてください〜と、極楽みたいですよ〜と笑顔でおっしゃってくださいました！」

「長寿の秘訣について、たくさんのお話を聞かせていただき、ありがとうございました！沖田さんをお手本に、私も野菜をしっかりと食べて、毎日前向きに、明るく楽しく健康に過ごしたいと思います！これからもまやるちよーく大町と一緒に楽しく過〜ごしましう！」

寺本 紗菜



倉田管理栄養士の美味しいごはん！

9月も暑い日が続いていましたが、10月に入りようやく秋らしくなってきました。9月は敬老の日、秋分の日とイベントが続きました。散らし寿司や天ぷら・赤飯など普段とは少し違う食事で季節を感じていただけたでしょうか。食欲の秋です！しっかり食べて元気に過ごしましょう！



ご当地メニュー
福井県 ソースカツ丼



9/11 しゅりあちよーく
感謝祭メニュー



牛肉のしぐれ煮寿司

事業所だより

すてつぷでは、主に3つの運動プログラムを午前・午後の時間で行っています。

今回はそのうちのひとつ、マット運動についてご紹介します。

マット運動は体幹・足の筋力アップと全身の柔軟性向上を目的に、職員の掛け声に合わせて、ボールを使った筋力トレーニングやお尻上げ、腹筋等の下肢・体幹の筋力トレーニングを行ったり、胡坐位や長坐位で股関節や体幹のストレッチを行ったりしています。

出来る方には、プラットホームではなく床にマットを敷いてマット運動を行って頂いており、床からの立ち座りの練習にもなっています。



すてつぷ



事業所だより

ショートステイみどりいでは9月25日に敬老会を開催しました。敬老会では、利用者様に長寿のお祝いと人生の大先輩として学ばせていただいていることへの感謝の気持ちを伝え、職員から感謝の気持ちを込めて出し物をしました。

まずは卒寿を迎えられた方へ感謝状をお渡しし、長寿の秘訣を伺いました。

それは「よくよいしないこと」だそうです。前向きでポジティブな考えであるというのが大事なことです。また一つ良いことを教えていただきました。

次に職員による出し物で、ギターとオカリナの演奏をしました。

短時間で一度音合わせしたきりでしたがバッチリ！一緒に歌って下さる方、手拍子をして下さる方、真剣な眼差しで見つめて下さる方、最後にはアンコールまでいただきました。

続いて職員3人でソーラン節を披露しました。職員が3人揃って練習する時間は取れず、個々にYouTubeを見ながら練習しました。これがとにかく難しい。覚えやすいようにスロー再生になっている動画を見ながら練習

ショートみどりい

習しましたが、なかなか覚える事が出来ず。汗だくになりながら一日一回のソーラン節生活を3週間続けました。そして当日：法被と鉢巻の衣装を着て、気合ばっちり。ちよっぴり緊張しましたが「ツコイショー！」や「ソーラン！ソーラン！」のかけ声をいただき全力で踊りました。短い時間でしたが利用者様、職員とも楽しい時間を過ごすことができました。来年も盛大な敬老会が開催されることを願っています。



事業所だより

シヨート大町では、9月15日(日)に敬老会イベントを行いました。

まずはじめに利用者様に感謝状とメッセージをお渡ししました。メッセージカードはおひとりずつを想って、職員から心を入れて書かせていただきました。ある利用者様は感謝状を手渡す際に涙ぐまれておられました。

25名の利用者様の中には、米寿2名、白寿1名、百寿1名方が今年節目を迎えられました。その方々には、ちゃんちゃんこを着ていただき、記念撮影。恥ずかしそうにされる方や、笑顔でポーズをされる方など楽しそうな様子を見せていただき、こちらもほっこりとした気持ちにさせてもらいました。

その後、じゃんけんゲームやあすか職員によるハーブ演奏、ボランティアさんによる歌謡ショーなど盛りだくさんの内容で非日常な時間を過ごしていただきました。

おやつには、黒糖まんじゅうをお出しし、皆さんとてもおいしそうに召し上がっておられました。



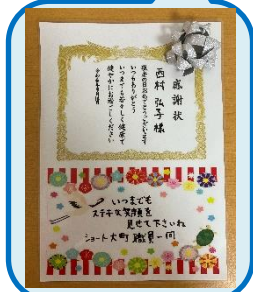
また来年も皆様と一緒に楽しい時間を過ごせるように願っております。

シヨート大町職員 竹内隆訓

シヨート大町



敬老の日



わたしの好きなもの 第115回
【ご家族からの愛の定期便「メッセージカード」】



毘沙門クリニック
しげもり ひさえ
重森 久恵さん

現在99歳の重森様。来年の4月で100歳になられます。いつも明るく優しい重森様です。♪歌が大好きで曲に合わせてハミングで歌われたり手を振って指揮者になられたり♪周りの利用者様や職員の気持ちを明るくしてくれます。

食することも大好きで今でもご自分でコップを持たれ、とても美味しそうにお茶を召し上がられます。食事も完食されます。朝、おはようございます」とお部屋に伺うとニコリ笑顔で答えてくださいます。時に私たち職員の手を握り「自分の頬に手をあててほおずりをしてくださいませ。最高に幸せな気持ちになれます。」

重森様の元気の秘訣は「歌う事」「食べる事」「笑う事」だと思えますが、それ以上にご家族から毎月送られてくる「メッセージ



カード」が大好きな重森様。四季折々の素敵なカードを目を細めて微笑みながら見ておられるお姿に職員の気持ちもほっこりします。ご家族からのメッセージは職員が心を込めて代読させていただいています。近ごろはお昼には眠くなられる時間もありませんが、お元気な時はフロアで皆様と一緒に食事をされたり、職員の声掛けにも笑顔で答えてくださいます。

これからも大好きなご家族から送られてくる「愛のメッセージカード」を楽しみに元気で穏やかに過ごしてください。大好きです♡ 職員一同



医療法人あすか関連施設

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

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

こいの家

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・11102

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

シヨートステイ まやるちよーく大町

サービス付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

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・31102

児童デイサービス ぱるひよし

緑井3丁目20・1

児童デイサービス ぱるみどりい

“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】
好は真夏のまま半袖、短パンなので(笑)ぼちぼち長袖にします。
さて、今の私の楽しみと言えはサッカー。サンフレッチェ、現在首位です！ただ2位とは勝点がいしかならないのでまだまだ油断できません。残り5試合。このまま優勝まで勝ち続けてほしいです！私もピースウィングへ応援へ行きかけたけど、チケットは即完売でした(涙)