

11月号

ニュースレター あすか

通算378号



より楽しく

より元気にパワーアップ

2025
2/3月
リニューアル
OPEN

定員25名→40名へ

医療法人あすか

デイケア すてっぷ



理事長 高橋 祐輔

これからも、「すてっぷ」は皆様の健康と生活の質向上を目指し、日々進化し続けます。
今後とも変わらぬご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

[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. デイケアすてっぷリニューアル①..... 1
- 2. デイケアすてっぷリニューアル②..... 2
- 3. デイケアすてっぷリニューアル③..... 3
- 4. おもしろきかな我が人生～中濱幸枝さん..... 4
- 5. ご長寿の秘訣(つどいの家)..... 5
- 6. 倉田管理栄養士の美味しいごはん..... 5
- 7. 事業所だより(高橋療養ショート)..... 6
- 8. 事業所だより(レジデンス)..... 6
- 9. 事業所だより(訪問看護)..... 7
- 10. わたしの好きなもの第116回..... 8

01 リハビリ 理学療法士と作業療法士が常駐！

リハビリマシンの充実



マット運動



- 脳血管障害・骨折等で退院後、集中的にリハビリを行いたい方におすすめ！
- 日常生活において必要な動作の習得を目指します！

02 個別プログラム



お一人おひとりに合わせて必要なリハビリを提案・提供

03 お風呂が新設！



在宅での入浴環境に近い環境で入浴支援いたします

高橋内科小児科医院



院長 高橋 祐輔 (写真左)

すてっぷが始まり16年、この度リニューアルして生まれ変わります。今まで通り、そしてこれからも、皆様から愛される場になるために！広島初のリハビリ機も導入します。お楽しみに！

医師 高橋 勲 (写真右)

病気や加齢により障害を持たれた方々にとって身体と心のリハビリは大切です。すてっぷではリハビリと共に参加者同士およびスタッフとの会話を通じて、最も効率的なリハビリテーションを提供します。

まずは体験にお越しください

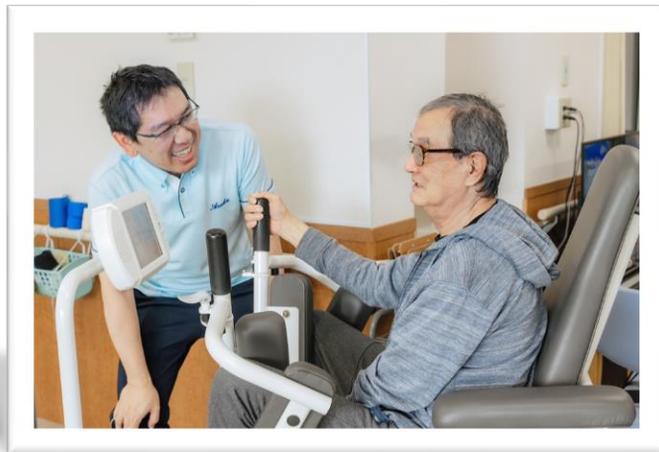


1日体験お待ちしております。お問い合わせは裏面をご覧ください。

2008年7月1日に高橋内科小児科医院新館5階にオープンした『通所リハビリテーションすてっぷ』が、16年間の歴史を経て多くの利用者様、ご家族、ケアマネジャーの皆様のおかげで支えられてきました。そして今回、リニューアルを迎え、新館5階から本館3階(旧まやるちょーくフロア)へ移転し、『デイケアすてっぷ』として新たに営業を開始することとなりました。

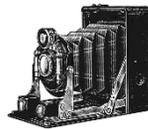
これまでのリハビリを継続しながら、新しいリハビリプログラムや取り組みを積極的に取り入れていきます。これからも、利用者様に寄り添い、より良いサービスを提供してまいります。

所長 山崎 章子





おもしろきかな我が人生



すてっぶ

なかはま さちえ
中濱 幸枝さん

昭和9年10月10日生まれ(90歳)



町内の盆踊りの様子

【おとなしい女の子】

呉市の中通り近くの生まれで、兄1人と弟2人の4人兄弟の長女。お母さんは厳しい人だったけどお父さんは優しい優しい人で、私はお父さんっ子でとっても可愛がってもらいました。私もお父さんが大好きでした。

私は親の後ろに隠れているようなおとなしい子で、内気。人前で話すことがなかなかできなかったんです。お父さんはそんな私を心配して、5歳で幼稚園にいれたんです。幼稚園には2年間通いました。

家の近くには『どうせんば』という大きな卸市場があり兄弟でよく通っていました。にぎやかなところでしたよ。

【戦争時代】

国民学校1年生の時に太平洋戦争が始まりました。小学校の校門で生徒は整列して、戦争に行かれる兵隊さんに向かって日の丸の旗を振って万歳したものです。日の丸の旗は工作の時間にも自分で手作りしました。

呉の空襲は大変なものでしたよ。4年生の時にお父さんの故郷の島へ疎開しました。疎開したから安心して暮らせるかと思っていたらとんでもない。授業中に私の座っている前の席に爆弾が落ちてきてびっくり。たまたま前の席の人は休みだったし私も怪我はなかったけど、疎開が嫌になりました。

5年生の時に終戦。終戦前は空襲がひどくて3日間防空壕で過ごしたこともあります。そんな時代の学校生活で、卒業式もなくて卒業証書ももらえませんでした。

【広島での生活】

娘時代は和裁学校に4年通ったり、お茶やお花などの花嫁修業をお父さんがさせてくれました。

主人と結婚して広島に出てきました。公務員で働いていたけれど40歳で姑さんの介護のため仕事を退職し、子育てと介護を頑張っていたそうです。そして40年前の昭和54年に白島から今の自宅がある毘沙門台に引っ越してきました。はじめは新しい場所で友達もおらずなかなか生活になじめなかったんですが、58歳の時に町内の老人会に誘いをもらって。(初めはえー、58歳で老人会?と思ったよ笑笑参加してみると、お友達もたくさんできて、旅行に行ったり様々な行事に参加したりととても楽しい思い出ができました。

【そして今と、これから】

長女さんのお孫さんが2人いて、今年の4月から仕事の関係で2人も家を出て一人暮らしを始めました。上のお孫さんは毎晩電話をかけてくれますが、もっと色々な経験をするために外に遊びに行っておほしいなとも思っています。以前はお孫さん達が大学に入るまでは元気でいたいと思っていまして、今は結婚してひ孫を抱っこするまでは長生きしたいと笑顔で話してくださいました。

【職員から】

いつも笑顔で優しく、運動も頑張っているらしい中濱さん。職員や他の利用者さんのことも気にかけていた。いて本当にありがとうございます。中濱さんとお話ししていると、その優しさで自然と周りも笑顔になります。昔のお話やお孫さんのお話など、たくさんお聞かせいただきありがとうございます。

これから体調に気をつけ、笑顔を絶やさずにいつまでも元気でいてください。



老人会でのフォークダンス



結婚前に撮って買った若い頃



ご主人と行った宮島

「長寿の秘訣」



かなや としかつ
金屋 利勝様

昭和9年8月19日生まれ(90歳)

今年でめでたく90歳を迎えられた金屋利勝様に長寿の秘訣を聞いてみました。

健康で氣を付けていることは何ですか？

やっぱりね、よく噛んで食べることかね。食べることには氣を使ってるし、昔から氣を付けていたからね。嫌いなものはないし、なんでも食べますよ。特に好きなものはやっぱり肉かね。あとは今も昔もですけど、ご飯は絶対残さないようにしていましたよ。

長寿の秘訣は何ですか？

好き嫌いのない生活ですね。仕事をしていた時から氣を付けていました。電報局で20年くらいは働いていましたよ。仕事は絶対に休



ごじの家

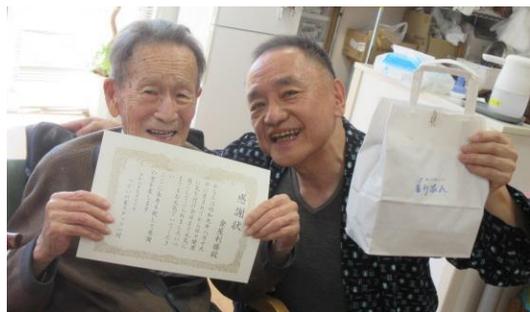


まなかつたね。
【これから挑戦したいこと】

北海道に行きたいです。前は旅行で行きました。一番旅行で行って良かったと思った所でしたからね。沖縄の方には行ったことないね。行けたら行ってみたいです。

職員から！

日ごろの体操やレクリエーションにも積極的で、いつも力強くステップを踏んで歩かれています。体操の他にも歌の時間では、岸壁の母のセリフのパートを感情をこめて語って下さいます。歌でも体操でもとても頼りになる金屋さん！これからも一緒に楽しく過ごしていきたいと思います！



倉田管理栄養士の美味しいごはん！

11月に入り、朝晩冷え込む時期になりました。気温の変化で体調を崩しがちになりますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう！

今月のお食事では、キーマカレーを提供しました。“家で食べるのがなくおいしかった！”とお声もいただきました。

今月は秋の味覚である、きのこを使ったカレーも提供します！ぜひ楽しみに！



事業所だより

秋と言えば 食欲の秋や 芸術の秋」など様々な秋がありますが、高橋療養では「スポーツの秋」にちなんで「秋の運動会」を行いました。

開始前より、利用者様は天井に飾られた色とりどりの国旗や頭に着けた鉢巻など、いつもと違った雰囲気ワクワクされた様子でした。

利用者様に思いっきり楽しく体を動かして頂く為に、プログラムは「玉入れ」、綱引き」、「お菓子食い競争」の3種目を行いました。

最初の種目は、玉入れでした。普通の玉入れでは物足りない」と思い、カゴを背負った職員が利用者様の前を自由に動き、そこへ玉を投げ入れる工夫をしました。カゴが動くため上手く玉がカゴに入らず、あちらこちらで「あーあと少しで入ったのに」など、悔しそうな声が聞こえました。見事に、玉が入った瞬間には「やった!!!」と大きな声で喜ばれておられました。

二番目の種目の「綱引き」では、利用者様と職員での1対1の真剣勝負が繰り広げられました。利用者様からは「絶対に負けないぞ」という強い気持ちを感じられ、真剣な目つきで綱を引かれる姿に職員が圧倒される場面も見られました。負けても勝っても歓声が上がって一番の盛り上がりとなりました。普段は、おっとりとしておられる利

高橋療養ショート



用者様がニコニコと笑顔で力強く綱を引かれる姿が特に印象的でした。

最後の種目は、「お菓子食い競争」でした。利用者様の中には、紐に吊るしたお菓子を食べて「どうやって取るの?」と不思議そうにされ、職員が「口で取る方もいらつしやいました。いざ、お菓子食い競争が始まるとつい手がで

てしまい、口で取るんよね」と苦笑しながらも、最後には上手に口でお菓子をゲットされて満足そうな表情をされておられました。

運動会終了後には、ご利用者様からは「楽しかった」、綱引きで勝って嬉しかった」、「面白かったからまたしたい」との嬉しい声を頂きました。

ご利用者様と職員一同が笑顔で活気に満ちた楽しい時間を過ごす事ができた運動会でした。



事業所だより

もうすぐクリスマス!! 今レジデンスでは、クリスマスに向けて、サンタクロースとクリスマスツリーの貼り絵作りに取り組んでいます。折り紙をちぎってくれる方、のりで折り紙を貼ってくれる方、「こは私が貼るから、あなたはこちを貼ってね」と、積極的に貼ってくださっています。 作品作りはまだ途中ですが、素敵なクリスマスが迎えられるように日々準備を進めています。



レジデンス



医療法人あすか Medical Corporation ASUKA
あすか訪問看護ステーション

営業時間: 月曜日～金曜日 9:00～18:00

〒731-0103

広島市安佐南区緑井2丁目 11-11-102

お問い合わせ先

☎082-831-5560

FAX: 082-831-5561

URL <http://www.asuka-net.or.jp>

Mail asuka@smail.plala.or.jp



ご利用の流れ

利用をご希望の方はかかりつけ医にご相談ください。
また、介護保険をお持ちの方は担当のケアマネジャー
にご相談ください。

ケアマネジャーにご相談ください



事業所だより

訪問看護は、病気や障害のある方が
住み慣れたご自宅で安心して生活で
きるよう、ご自宅に訪問し、体調管
理や日常生活のケア、医師の指示に
よる医療処置、介護支援や相談、リ
ハビリテーションを行っています。

- ・「こんな方にオススメです」
- ・かかりつけ医から訪問看護を勧められた
- ・自宅での療養生活や日常生活に不安を感じている
- ・退院後や病気を抱えながらも住み慣れた自宅で安心して過ごしたい
- ・医療的管理が必要
- ・自宅でリハビリをしたい
- ・人生の最期まで自宅で生活したい

あすか訪問看護



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えます。

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



☎ 082-830-5177

【花】



デイまやる大町
むかい ゆきえ
向井 雪恵さん

「お好きなものは何ですか」と伺うと、何かねー。ぼーぜんと生活しよるからね」との事。向井さんは花の名前をたくさんご存じですよね」と伺うと

ぞーねー。もともと主人が松の盆栽を百くらい趣味でやってたのよ。亡くなってから私も花を始めた。もともと川内で20年百姓やってたからね。広島菜をやってたから、花も自己流。」

今はバラよね。12月初め頃10cmくらいにカットするよ。そして、抜いて新しい土と入れ替えして肥しと混ぜて元に戻すの。そうすると年に3回くらい咲く。でも、最近おっくうになってきてやめようと思ってる。カットして少しづつ無くしていくつもり。もう93歳になるから体も弱ってきたからね。」との事。

花はね、今まで写真をいっぱい撮っているよ。今度見せるね」との事で、たくさんの

写真を見せていただきました。玄関先がとっても華やかです。

向井さんは「もう年だから」とおっしゃいますが、いつまでも若々しく、会話も面白く、いろんなプログラムにチャレンジされ、本当に人生を楽しんでいらっしゃるように思えます。いつまでも今のまま輝いていてほしいと願っています。

藤澤聡子



ご主人の盆栽

“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)

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
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11-11102

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

まやるちよーく大町

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

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

【編集者のつぶやき】
ネコネタばかりになります
が：先日我が家のネコが1歳の誕生日を迎えました。ネコの1歳は人間でいうと17歳だそうです。あつという間に大人(成猫)になってしまいました！
すっかりネコの虜になっているうちの家族。ケーキを用意し、誕生日プレゼントにキヤットタワーを買いました。ネコが喜んでかどうかはわかりませんが、(笑)でもキヤットタワーは登ったりお昼寝したり爪を研いだりしてお気に入りの様子。高い所から落ちないでよとこっちはいつもヒヤヒヤです。