



ニュースレター あすか

通算379号



高橋内科小児科医院

ディケアすてっぷ

リニューアルに向けて No.2

COMING SOON

2025年 2月3日

リニューアルオープン

すてっぷリニューアルに向けて導入予定の足湯をご紹介します！

運動しても足が温まらず、冷たさを感じる抹消血行障害の方が多くいらっしゃいます。現状、すてっぷでは足浴等を提供できるスペースや環境が整っていません。しかし、リニューアルに伴うフロア移動の際に「絶対に足湯を取り入れよう！」と展示会に出向いた際に出会ったのが『セラミック足湯』です。

🔥 セラミック足湯の特徴 🔥

- ・水を使わない新感覚の足温器：セラミックボールを温めることで遠赤外線を発し、全身が温まります。
- ・手軽さ：足湯と違い、重たい水を準備したり、足を拭いたりする手間も省けて、いつでも気軽に使用できます。乾式なので菌の増殖もほとんどなく、衛生的です。
- ・足つぼ効果：国産のセラミックボールを使用しており、直径10ミリの程よい大きさで、足つぼ効果があります。

🔥 お試しでセラミック足湯を借りることに成功！ 🔥

利用者様に試していただいたところ、予想を上回るほどの高評価をいただきました。

『足がぽかぽかして気持ちがいい！』

『足が温まると歩くときに足があがりやすい！』

『思ったより身体まで温まるね！』

『水じゃないんだね、これは何？→セラミックボールです👉』

『靴下を脱がずに入れて、足を拭かなくてもいいのがいい！』

『運動の後のリラックス効果バツグン！』

この反響を受け、セラミック足湯の導入を決定しました。
3～4人同時に入れるセラミック足湯が『ディケアすてっぷ』
にやってくる日が待ち遠しい今日この頃です♡

山崎章子



気持ちいい～ぽかぽかよ！



訪問看護の皆さんも
体験してくださいました



一回り大きいものが
届く予定です！

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.ディケアすてっぷリニューアル.....	1
2.ボランティアグループ「すまいる」活動10周年①.....	2
3.ボランティアグループ「すまいる」活動10周年①.....	3
4.おもしろきかな我が人生～高田幸子さん.....	4
5.ご長寿の秘訣(ショートみどりい).....	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(児童デイサービス).....	6
8.忘年会2024年.....	6
9.事業所だより(ショートいわや3階).....	7
10.わたしの好きなもの第117回.....	8

ボランティアグループ「すまいる」活動10周年

医療法人あすかで、ボランティアグループ“すまいる”の活動を開始して10年経過しました。グループ立上げからずっとかかわってくださっている方もおられます。いつもありがとうございます。途中、コロナ禍で活動を中止していた事もありましたが、徐々に再開させ、新たにメンバーに加わってくださっている方も積極的に活動してくださっています。これからもどうぞよろしくお願い致します。（増村祐子）

2014年(平成26年) 3月号 ニューズレター あすか



ニューズレター
あすか

通算252号



2014年3月10日

ボランティアグループ

「すまいる」が発足しました。



「すまいる」に決まりました。グループ立ち上げについては、20年以上も前に広島から関東に引越された大村すず子さんが、情熱を傾けて奔走してくださいました。何度も広島に足を運んでくださり、子どもたちが小さかった頃のママ友や、ボランティア仲間、次々に声をかけてくださいました。広島にいらした時から、そして転居

このように、今までも多くの地域の多くの方に支えられてきましたが、このたび改めてボランティアグループを立ち上げる一歩になりました。発会式は2月26日の午後、11名ものボランティアの方が集まってくれました。名前はみんなが考え、

また、地域の学校や幼稚園の子どものための楽しい交流の時間もあります。小規模多機能事業所「つどいの家」には毎月1回、利用者様のカサトやパーマをしてくださる、美容師の館野さんが仲間を誘って来てくださっています。

イベントでコーラスや踊りなど、さまざまな活動をされている方がいらしてくださっています。プロ、セミプロ、アマの方というのですが、生のステージでの熱演は利用者様に大きな感動と喜びを与えてくれます。



大村すず子さん



このメンバーでスタートです!!

先でもずっと病院や、「いのちの重宝」のボランティアを続けてきた大村さんが、ボランティアをしようと思ったきっかけは、家で寝たきりで過ごしている方の「青い羽が見たい」という一言だったそうです。この言葉に突き動かされて今日にいたっています。発会式ではボランティアの活動が与えられる喜びや、感動や学びについて話してくださいました。

集まってくくださった方々はフルタイムやパートタイムで働いていらっしゃる方、退職後もさまざまな活動をしていらっしゃる方、みなさんお忙しい方ばかりですが、「すまいる」のメンバーになってくださいました。活動は、傾聴、読み聞かせ、園芸、パン作り、楽器の演奏、介護の援助などなど・・・想像するだけで、たくさんの方の笑顔、美しい音楽、焼き立てのパンの香りなどがしてきます。これからあすかの介護事業所に嬉しい春が訪れます。（事業部長 高橋 真弓）

“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
<http://www.asuka-net.or.jp>

発行元：医療法人あすか
(編集：新宅 佳那子)
住所：〒731-0103
広島市安佐南区緑井2丁目12-25
TEL:082-879-3143 FAX:082-879-3190

【目次】	【ページ】
1. ボランティアグループの報告	1
2. リハビリ最前線 第8回	2
3. 柳田邦男氏『10の心得』	3
4. 事業所だより (野の花)	
事業所だより (まやう、いわや)	4
事業所だより (みどりい、つどい)	5
5. お花見大作戦	6
6. 若竹句会 2月作品抄	
7. 栄養だより	7
8. ノルディックウォーク Now ☆その7	8





ショートあすか大町

ショート大町では毎週、火曜日、金曜日、日曜日にボランティアさんが来てくださり、「歌声喫茶」を開催しています。利用者様、職員一同、心から感謝しています。

「歌声喫茶」では、季節に合った歌を利用者様と一緒に歌ってくださいます。歌詞カードの準備や進行、どのように利用者様に喜んでもらえるかをいつも真剣に考えてくださいます。

利用者様も毎回楽しそうに参加され、歌詞カードを見ながら笑顔で歌われています。

利用者様からも「毎回、楽しみにしているよ」「今日は歌あるの?」といった声が多く聞かれ、いつも楽しみにしておられます。「歌声喫茶」はただ歌うだけでなく、利用者様同士や利用者様とボランティアさんとの交流の場にもなっており、隣の方と楽しそうに談笑されたり、職員と一緒に歌詞カードを指でたどりながら歌ったりと、笑顔が絶えない素敵な空間になっています。

歌声喫茶の時間が終わり、閉会の挨拶の時には、利用者様はいつも「また来てね～」と笑顔で手を振り、名残惜しそうにされています。「あ～！今日も楽しかった!」とスッキリと晴れた表情の皆さんをみると、ボランティアさんの「歌声喫茶」は利用者様にとって欠かすことができないイベントとなっていることが分かります。

ボランティアの皆さん、いつもありがとうございます。



- 実施日: 毎週、火曜、金曜、日曜
- 時間: 15時～16時半
- やっていること: 発声練習、歌、体操



デイまやる大町



☆毎週(水)の午後からの書道に来てくださっています☆

【常岡さんからの言葉】

とてもお忙しい仕事の中、スタッフの方々はいつも笑顔で明るく利用者様に接しておられる姿にとっても感銘しました。利用者様も何十年振りに習字を書いてとても喜んでおられました。いずれは私も「あすか」にお世話になり複数のプログラムを利用したいと思う今日この頃です。



☆毎週(月)(金)の午後からの手芸と毎週(火)(木)の書道に来てくださっています☆

【青木さんからの言葉】

楽しくお手伝いが出来て幸せです。



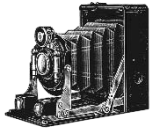
おもしろきかな我が人生

高橋内科小児科医院

たかた さちこ

高田 幸子さん

昭和15年8月24日生まれ(84歳)



【生まれ】

私は福岡県中間市で生まれました。姉3人、弟3人の7人兄弟の4女です。父の仕事の関係で香月に引っ越しました。私が小学校1年生か2年生の時、父が癌になり入院しました。病院にお見舞いに行くと、いつもギターを弾いてくれて、すぐに元気になって帰るから。」と言ってくれました。退院を心待ちにしていたのですが、治療の甲斐なく、父はその後亡くなりました。母一人では子育てが大変だったため、炭鉱で働いていた祖父母が米を持ってきてくれていました。家庭の事情で、姉二人も家を出て働き、私も働きました。私が働いたお金で、紙芝居で売っている棒付きの飴を弟3人に食べさせていました。

【父代の頃の思い出】

祖母は友人と一緒に好み焼き店と果物店を経営していました。私は好み焼き店を手伝い、少しですが毎月実家に仕送りをしました。庄原に行つて2年くらい経つた頃、祖母が亡くなりました。その後は、祖母の友人と二人で店を続けました。

【店の再建】

好み焼き店は、初めの頃は儲かっていたので、当時まだ珍しかったテレビを置いていました。しかし、年数が経つにつれて少しずつ客足が途絶え、景気が悪くなり、不安な気持ちになりました。その頃、店の常連客だった農協に勤めていた主人が、いつも氣遣つて励ましてくれました。店のことを一緒に

考え、経営のアドバイスをしてくれたおかげで、客が少しずつ増え、売り上げが安定しました。

【結婚と子育て】

お店の景気が安定してきた頃、主人に付き合ってくれないか」と言われました。当初は「大丈夫かな」と躊躇していましたが、誠実な方だとわかり、結婚しました。結婚当初は、主人と祖母の友人と三人でアパートに住んでいましたが、子供ができたので、主人と二人でお金を出し合い、中古の一戸建ての家を購入しました。

幸せな結婚生活で二人の子供を授かりました。主人はとても明るく、祭りなどが大好きな人でした。子供の幼少期は、好み焼き店に連れて行き、子守をしながら働きました。忙しかったけれど、とても充実した日々でした。

【趣味は】

カラオケで歌ったり、他の人が歌うのを聞くのが好きです。今はしていないのですが、わらべ人形作りが好きで、家や店に飾っていました。わらべ人形は、顔から胴体まで全部作ります。作るのが好きで、可愛いので、空き時間があればまた作りたいです。

【職員より】

高田様は、いつも周りの方のことを気遣い、気になる方がおられたら「大丈夫？」と声を掛けられています。昔を思い出し、ご家族のことや商売していた頃の話を話されることがあります。傾聴させて頂くと、聞いてくれてありがとうございます。」という感謝の言葉を

言われます。

昔からご主人とよくカラオケに行かれたとのことで、歌が好きでカラオケ大会にも出場されたこともあるそうです。毎週日曜日のレクリエーションのカラオケを楽しみにされています。これからお身体にご負担をかけないように、楽しく元気にお過ごしください。



77歳カラオケ大会出場

「長寿の秘訣



K 様

大正15年10月3日生まれ(98歳)



ショートみどりい

てラジオ体操やNHKの100歳体操もして
たね。適当に運動して適当に食べてというの
が良かったんだと思うよ」
と次々といろいろな事を教えていただきました。

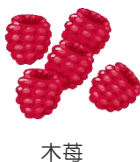
それから私が女学生の時はまだ戦争中でお
やつもなかったの。山でキイチゴを食べたり、
椎の実を取って帰って炒って食べたり、渋柿を
食べてたわけ。今みたいにいるんなお菓子は
なかったし、出稼ぎに行かされたりと大変な
時代だったからね。そんな時代を過ごしたか
ら今は元気なかもしれない。あとは一晩寝
たら悪い事は忘れるようにして前向きに考
えるようにしてるよ。あ、焼き米も食べてた。
玄米のね。あれも身体に良かったと思う」

とてもお元気なK様、やっぱり色々と気を付
けている事があつたんですね。大変な時代を
経験し、その経験を糧に元気に年を重ねら
れているのがよく分かりました。これから
元気に過ごしていてもいいと思います。

加川 修太郎



とんづけ



木苺

倉田管理栄養士の美味しいごはん！

12月に入りました。2024年も残りわずかとなりました。寒い冬になりました。温
かいメニューが恋しくなるのではないのでしょうか。冬の食材を使ったおいしい
食事で寒い冬を乗り越えていきましょう。
今月は、クリスマスがあります。どのようなメニューがお楽しみに！



すきやき風煮



散らし寿司

事業所だより



児童デイサービス

あすかには、「ぱるみどりい」「ぱるひよし」「ぱるびしゃもん」と児童デイサービスが3事業所あります。言葉の発達がゆっくり・集団の中にうまく入れない・癇癪や強いこだわりなどがあることで、「障害があるから」という言葉のシャワーを沢山浴びてきている子ども達や保護者の方が、障害を気にせず一人の人間として「僕・私はステキなんだ」と感じ、笑顔で過ごせる時間を増やしていくにはどうしたらよいかを日々指導員同士で話し合いながら活動しています。



いよいよ12月！

子ども達が楽しみにしている「クリスマス」がやってきます。

ぱるではクッキングやクリスマスの飾りを作ったり、クリスマスにちなんだ遊びを子どもたちと一緒に計画していきながら、楽しい時間が過ごせるよう、今着々と準備が進んでいます。

「楽しかったよ～！！」の声と笑顔がたくさん見られる素敵な一日になりますように。。



ぱる みどりい



ぱる びしゃもん



ぱる ひよし

忘

年

会

2024
年



今年も無事に年末を迎え、あすかの恒例行事である忘年会が盛大に開催されました。理事長の挨拶から始まり、参加者は歓談しながら美味しい食事を楽しみました。

美味しい料理が並ぶ中、参加者同士の交流が深まり、笑い声が絶えないひとときとなりました。そして、毎年恒例のくじ引きでは豪華な景品が用意され、わくわくドキドキ、当たる人もいれば当たらない人もいて、大変盛り上がりしました。

今年の忘年会は、あすかの仲間たちとの絆を再確認し、楽しい時間を共有できる素晴らしいイベントとなりました。





いわや3階では、毎月その季節に合わせたイベントを企画しており、今回は『芸術祭』を行いました。新たな試みとして、ご家族に向けての日頃の感謝の思いなどを手紙に綴っていただきました。利用者様が ああでもない、こうでもない。どう書こうか。手紙なんて、何十年も書いてらんよ。等の声が挙がる中、思いを込めて書かれました。職員が代筆した手紙もありますが、ご家族にお渡ししたいと思います。

事業所だより

ショートいわや3階



ら参加され、笑顔が溢れ、これはいいのが出来た。」と言われる方もいらつしやいました。

完成した手形紅葉を見て、おー！と歓声が上がリ、皆様に楽しんでいただけ様子でした。

イベント後には、抹茶の飲み物と甘栗のクッキーなどのおやつをお出しし、少しいつもとは違った雰囲気を感じていただけたと思います。たまにはこういうのもいいね。毎日でもいいよ。」と喜んでくださる方もいらつしやいました。これから入所者様の生活がより楽しくなるような企画を考えたいです。

志摩綾香



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



082-830-5177



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。



わたしの好きなもの 第117回

【登山】



つどいの家
にしかわ かずこ
西川 和子さん

本格的に登山を始めたのは60代からでした。子どもの頃から山登りは好きだったの
で。黄金山とかね。10歳になる前から山は
好きだったんです。ロープを使って下の方
まで下りたりもしましたね。若い頃はすご
いやんちゃだったんですよ。ポプラの木と
かにも登って虫を取ったりとかね。特にカ
ミクリムシを取るの面白かったですよ。
山登りは友達が誘ってくれてからやみつき
になったんです。山の会っていうのがあっ
て毎回参加してましたよ。色んな山に登る
んです。山の会ではスキーにも行ったん
です。スキーにもはまってましたね。

がけのことが多かったです。
今でも山登りしたい気持ちは強いですよ。
物知りですつどいでクイズを出した時、かな
り難しい問題でもいつもしっかり答えて下
さいます。これからも色々なお話をたく
さん聞かせて下さいね。



“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)

【編集者より】
★今月は新人三宅さんです★
この場をお借りして少し自己
紹介させていただきます。入職
して半年になります三宅と申
します。近県から引越してき
て一年半、まだまだ新参者で
ございます。広島県の空気、人
の温かさを感じてただ慣れる事
に精一杯になっておりますが、
周りの方の優しさに日々感謝
しております。利用者様とお
話させていただく機会があ
り、失礼ながらお近づきになれ
たような気持ちになっておりま
す。あすかで良かったと思ってい
ただけるよう微力ながら頑張
りますのでどうぞよろしくお
願いいたします。

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11-1102

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

ショートステイ まやるちよく大町

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9-31-102

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