

2月号

ニュースレター あすか

通算380号



『デイケアすてっぷ』リニューアル No.4

この度は、デイケアすてっぷの内覧会にお越しいただき、誠にありがとうございました。皆様のおかげで、非常に充実した時間を過ごすことができました。

2月1日(土)には新しい場所への引越しを行い、その後に決起集会を開催いたしました。決起集会では、スタッフ一同が一丸となり、新たなスタートを切る決意をしました。参加された皆様からも多くの温かいお言葉をいただき、今後の運営に向けて大きな励みとなりました。

これからも地域の皆様に愛される施設を目指し、日々努力してまいります。引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



お弁当も美味しく頂きました。



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No.4.....1
- 2. デイケアすてっぷリニューアルNo.42
- 3. 子宮頸がんワクチン「キャッチアップ接種」.....3
- 4. おもしろきかな我が人生～寺西一枝さん.....4
- 5. ご長寿の秘訣(レジデンス).....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(高橋内科小児科医院(療養)).....6
- 8. 「ひろしま介護マイスター」.....6
- 9. 事業所だより(しゅりあちょーく).....7
- 10. わたしの好きなもの第118回.....8

2月3日(月) ついにリニューアルオープンいたしました。

立春を過ぎたとはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いております。すてっぷリニューアルは寒い寒い雪のスタートとなりました🌨️

新しいプログラムの紹介です。

★e-ウォーク★

一言でいえばトランポリンの上を歩きます！

適度に沈む反力の上を歩行することで骨盤の動きも活性化され姿勢改善やバランス能力向上運動です。トランポリン反力の心地よい揺れを活用した各マシンは、高揚感と共に位置感覚や眼球運動を促します。適度な不安定下の運動で安全にバランス能力向上や抗重力筋(具体的には太腿前の大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群など)の強化につながります。地球の重力に対して立位や座位など姿勢を保持する運動です。

最初は恐る恐るトランポリンに上がられ、怖いと感じられる方もおられますが、慣れると表情も穏やかになり楽しく運動ができます。

まだスタートしたばかりですが、楽しみつつ効果を実感していただけるよう少しずつバージョンアップしていきます。

* 当日までにシュミレーションを重ねてきましたが、なかなか思うようにプログラムが進まずご利用者の皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ございません。日々改善しております。



e-ウォーク①



e-ウォーク②



e-ウォーク③



e-ウォーク④



e-ウォーク⑤



e-ウォーク⑥



e-ウォーク⑦



e-ウォーク⑧



咲き始めた花も



やっと完成した花壇🌸



2月は雪化粧



ご利用者
募集中

医療法人あすか 高橋内科小児科医院
 デイケアすてっぷ
 〒731-0103広島市安佐南区緑井二丁目12番25号
 ☎082-870-3801
 受付時間: 月～土8:00～17:00
 担当: 山崎、河野

平成9～19年度生まれの女性へ



公費によるHPVワクチン「キャッチアップ接種」期間についてのお知らせ



**2025年3月31日までに
HPVワクチンを1回以上接種した方は
2025年4月以降も 残りの接種を公費で受けられることになりました。**

○子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種を逃した方に、公費による接種の機会をご提供しています。
○2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃいます。
そのため、2025年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。



今年の3月までに1回目の接種をしていれば、
公費で全3回の接種を完了することが可能です。

公費での
接種期間は
2026年
3月31日
までです

広島市ホームページより

高橋内科小児科医院では、子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種を行っております。

対象者

平成9年から平成19年度(1997年4月2日～2008年4月1日)に生まれた女性

費用

無料

接種期間

令和4年4月から令和7年3月31日までの3年間

接種回数

3回

接種に必要なもの

接種者の住民票記載の住所、生年月日が確認できるもの、母子手帳

予約方法

高橋内科小児科医院で接種希望される方は下記方法①もしくは②の方法で予約をお願いします

※広島市以外に住民票のある方は、住民票のある市町の間診票と接種券が必要になります市町の役所にお問い合わせください

①高橋内科小児科医院ホームページ下記バナー

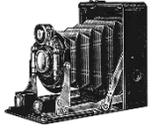


②下記QRコード





おもしろきかな我が人生



ショートステイあすか大町

てらにし かずえ
寺西 一枝さん

昭和16年2月26日生まれ(83歳)



私は緑井小学校の近くで生まれま
した。女三姉妹の長女でした。
父は合唱団を作ったり音楽を仕事に
していました。父はいい声をしていま
した。母は優しく、私たち3姉妹を
いつもかわいがってくれました。父の
事も母の事も大好きで子どもの頃は
縄跳びや駆けっこが好きでよくやって
ました。

小学校は近所の緑井小学校へ入学。
いつも弱虫でなかなか馴染めないで
困っていると、それを見た先生が優し
く助けてくれました。

中学は安佐中学校に進学。勉強は
できる方でした。高校は清心へ行き、
沢山友達が出来て毎日が楽しかつ
た。スポーツは中学から高校までバ
レーボールをやっていました。ポジ
ションはセッターでした。それから大
学はエリザベト音楽大学へ行き音楽科
へ行き音楽全般を学びました。

十八歳のころに初めて彼氏ができ、
その方は父がやっている合唱団のマ
ネージャーをやっていました。きれい
な顔立ちで優しく、とてもうれし
かった。それが後の主人でした。二五
歳の時に結婚し、三人の子に恵まれ
ました。三人とも可愛くて、子育ては
大変だと思ふ事はなく楽しい思い出
ばかりでした。

子育てがひと段落した五十歳ぐら
いから父のやっていた合唱団の指導者
として働き始めました。アメリカの
デイズニールランドやハワイ、ドイツに招
かれ、歌いに行った事もあるのよ。



六十歳まで指導者として勤めあげま
した。今でも生徒たちとは親交があ
ります。ふりかえれば、私の人生は
合唱団に捧げた人生でした。また機
会があれば子どもたちに音楽の指導
がしたいです。

職員より：あそこの人エプロンない
よ「目薬まだしてないよ」といつも周
りの方の心配をしてくださり、目配
り上手な寺西さん。毎週ある歌声喫
茶では美声を聞かせてくださってま
す。これからも元気に過ごして、楽し
い時間を共有していけたらと思いま
す。



「長寿の秘訣



もりおか えみこ
森岡 恵美子様

昭和5年6月15日生まれ(94歳)



○「長寿の秘訣は何ですか？」
私なんてまだまだ…あえて言うなら、いつも家族がお肉やうなぎ、果物を持ってきてくれるから、それを食べる事かな。本当に家族がよくしてくれるからありがたいよ。
食べる事は昔から好きじゃったね。好き嫌いはないから、何でも食べよったよ。 好き嫌いはないから、何でも食べよったよ。

○健康の為にやっていることはありますか？
私は詩吟一筋。三十七歳から五十年間、ほぼ毎日詩吟を指導してたんよ。詩吟は姿勢もよくなるし、腹から声を出すけん健康にすくいいんよ。

○生徒は何人くらいおられましたか？
教室があちこちあって、120人くらいいたよ

○詩吟はどんなところが楽しいですか？
詩の作者の心情や情景を考えて表現するの。悲しい詩や勇壮の詩、喜びの詩もあるけんね。詩によって声の出し方を変えたりするのが難しいけど表現するのは楽しいよ。 詩吟の大会にも出よったよ

レジデンス



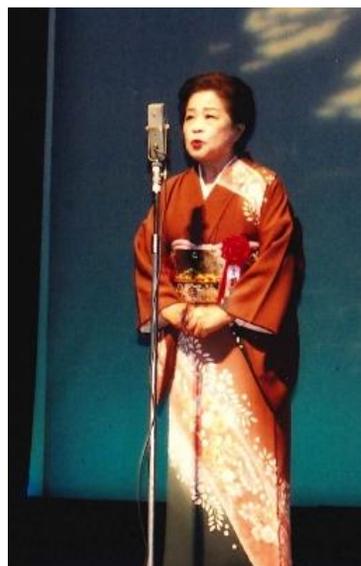
詩吟

○これからやっていきたいことはありますか？
ここは自分より歳が上の人が多いから、その人達を見習ってもっと長生きをしたいね。

(職員から一言)

詩吟の先生でいらした森岡様。時には厳しいご指摘をくださいますが、いつも私たちにありがとうございます。助かりました」と声をかけてくださる、厳しくも温かい方です。

これからもますますお元気にお過ごしください！



倉田管理栄養士の美味しいごはん！

今月のお楽しみ献立は、今の時期だけお出しできるにぎり寿司でした。
どの事業所の皆様にもとても喜んでいただきました。



デイケアすてっぷに新しく温冷配膳車を入れていただきました。提供直前まで温度管理を行い皆様によりおいしく食べていただけるようになりました。今後も美味しいお食事をお届けしてまいります。

事業所だより

新年会

2025年は、十二支の「巳(へび)」年。へびは、「新しい自分に生まれ変わる」、幸せな未来をつかむ」というステキな意味を持っているのだそうです。蛇が脱皮するように、新しい自分に出会える年になるとも言われています。また、2025年は「巳」の年で、「巳」は柔軟でしなやかに広がる草花を象徴し、物事が広がりやすく、誰にでも受け入れられやすい運氣を示しています。

「巳(へび)」は知恵や再生、変化、成長の象徴とされているということで、このお正月は高橋療養では新しい年を皆さんでお祝いする目的で、新年会を行いました。新しい年を迎えるにあたり、前もって門松、しめ縄、鏡餅などを飾りました。

午後からフロアに集まり、新年会の挨拶や巳年の紹介から始まり、看護職員のフラダンス、利用者様もフラダンスの衣装を着てもらい瀬戸の花嫁』を手を動かしながら一緒に踊られました。そして、ゲームは初笑いじゃんけん仮袋大会を実施し、勝った人は相手の頭を「ピコピコハンマーで優

高橋内科小児科医療
短期入所療養介護



しく叩く、負けたひとは頭をカバ―する、3回戦行い、負けたひとは最低二つグッズを身につけて写真を撮る、利用者様も実際に体験されて笑いが溢れました。最後におやつで、もみじ饅頭を楽しまれて新年会お祝いしました。



じゃんけんゲーム



ビールが美味しいな



フラダンス

「ひろしま介護マスター」

医療法人あすかのショートステイいわやに勤務する3名の介護職員が「ひろしま介護マスター」を取得しました。

ひろしま介護マスターとは、介護技術・知識が豊富で、職場内でリーダーシップを発揮する優秀な介護職員のことです。

広島市では、国の「介護プロフェッショナルキャリア段位制度」に基づき、レベル4の認定を受けた介護職員及び評価者(アセッサー)の資格を取得した介護職員を「ひろしま介護マスター」として認定しています。(広島市ホームページより)



左から 荒蒔 伸治、平河 智美、和田 潤 以上3名が取得しました。

事業所だより

一月二十五日(土)、しゅりあちよーく新年会を行いました。フロア全体に飾ってある風を見て、利用者様は、「懐かしいねー。」揚げるのは難しいんよ。」と話しが盛り上がっていました。

新年会では、しゅりあちよーくの芸達者な職員の出し物が目白押しでした。演目は、銭太鼓、職員の縦笛の生演奏による獅子舞、二人羽織り、南京玉すだれを行いました。利用者様からは、たくさん拍手あり、笑いありと拍手喝采でした。凄いなー、芸達者で楽しかったよーとお声をいただきました。



銭太鼓



二人羽織り



南京玉すだれ



獅子舞



おみくじ



その他にも、巫女が現れおみくじを引き、最後の締めは職員の今年の一文字を書き表し一人一人発表しました。

銭太鼓をやっていた利用者様もおられましたので、一緒にやろうかねーというお話も出ました。やっぱり、職員が色々芸を披露するイベントは楽しいね。また来年も楽しみにしているよと言っていたいただきました。職員も芸を磨き、利用者様に楽しんでいただけるようなイベント作りをしていきたいと思えます。

しゅりあちよーく



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 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

わたしの好きなもの 第118回
【くーちゃん】



ショートステイみどりい
よしもと せつこ
吉本 節子さん

吉本様は物心つく頃から猫や犬に囲まれて過ごしてこられたそうです。そんな吉本様の好きなもの、それはやはり「自宅」で飼われている猫のくーちゃん(7才・♂) (以下くーちゃん)です。

くーちゃんは長女様のご自宅の庭に捨てられていたそうで、長女様が飼おうとされたのですが、くーちゃんを見るなり「私が飼いたい!」と言われ家族の一員になっただけです。

最初は人見知りで物陰に隠れたり近くに來てくれず、中々心を許してくれなかつたそうです。それでも名前を呼んだり、訪問介護(つどいの家)の職員がくーちゃん、くーちゃんと呼ぶ中で段々と慣れてきたそうです。今では、傍に來てちゅるるを食べたり、日中は吉本様のベッドでくろぐまでになりました。

また、朝になると吉本様の部屋の前行

き「やーにやー」と甘えてくるそうです。「自宅に帰るのが楽しみです、とお話すると 楽しんじゃねー。くーちゃん大好き!」と満面の笑みで答えられます。これからもお元気に過ごしていただいて、「自宅に帰られた時にはくーちゃんといっぱい楽しい思い出を作ってくださいね。」



生後5か月頃

くーちゃんアルバム



ちゅ〜るおいしそう!!
私も食べたい!!



ソファでくつろいでいるところ



ベッドでリラックス



りりしい くーちゃん



“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】
春と夏に、孫が二人増えます。それを楽しみに、元気で無事に生まれてくることを願って日々楽しく過ごそう心がけています。まだまだ寒い日が続きますが、皆さまどうかご自愛ください。

- 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
あすか病児保育室
082-830-5177
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
デイケア 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
 - 緑井2丁目11・11102
あすか療養センター 緑井3丁目40・30
昆沙門クリニック
ショートステイ いわや
 - 昆沙門台東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
 - 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
ヘルパーステーション あすか大町24
デイサービスセンター
まやるちよーく大町
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
 - 昆沙門台東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
 - 昆沙門台東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