



# ニュースレター あすか

通算391号



## 医療法人あすか 忘年会開催



先日、医療法人あすかの忘年会を開催しました。日頃はそれぞれの現場で忙しく働く職員が一堂に会し、一年の労をねぎらいながら、部署を越えて交流を深める時間となりました。

会場では、近況報告や日々の出来事で会話が弾み、笑顔あふれるひとときに。普段なかなかゆっくり話せないメンバーとも言葉を交わすことができ、改めて「チームとして支え合う大切さ」を感じる機会になりました。

今年一年も、地域の皆さまの安心につながる医療・介護・療育の提供を目指し取り組んでまいります。来年も職員一同、気持ちを新たに、より良い支援とサービスの向上に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



### 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.医療法人あすか忘年会開催	1
2.生産性向上への取り組みについてのご説明	2
3.あすか居宅介護支援事業所移転リニューアル	3
4.おもしろきかな我が人生	4
5.おもしろきかな我が人生	5
6.ご長寿の秘訣(レジデンスあすか)	6
6.島村管理栄養士の美味しごはん	6
7.事業所だより(しゅりあちょーく)	7
7.事業所だより(外来事務)	7
8.わたしの好きなもの第128回	8

## 利用者様・ご家族の皆様へ 生産性向上への取り組みについてのご説明

いつも医療法人あすかの運営にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。

長く社会を支えてこられた皆様は、“生産性の向上”という言葉に馴染みが深いのではないのでしょうか。

かつて日本の産業界が世界を舞台に競い合っていた時代、松下・トヨタをはじめ多くの企業で、現場の知恵を積み重ねながら効率と品質を高めていく取り組みが行われてきました。

「カイゼン」や「5S」といった考え方を覚えておられる方も多いかと思います。

限られた資源や人手の中でも、従業員の力を最大限に活かし、より良いものを届けよう。

——あの時代の日本を支えたのは、まさにこうした精神でした。

その“現場力”を大切にすることが、今、介護の現場でも必要とされています。

介護業界では全国的に職員の確保が困難となり、当法人でも限られた人員でサービスを提供する状況が続いております。

ですが、皆様も長いお仕事経験の中でご実感されたように、ムダな手間を減らし、本当に大切なことに時間と力を集中させる工夫こそ、質を保つために欠かせないのです。

そのため当法人では、生産性向上の取り組みを次のような形で進めています。

- ・書類・記録業務のICT化による業務の簡素化
- ・作業の流れや役割分担の見直し
- ・チーム内での情報共有の強化

これらは「効率化のための効率化」ではありません。かつて皆様がそうしてこられたように、必要なところに力を注ぐための改善活動です。また職員が疲弊することなく活力を持って働くためにも必要なことです。

たとえ職員が多くない状況でも、

利用者様一人ひとりに向き合い、寄り添い、安心して暮らしていただく時間を守ること——

そのために改善を続けてまいります。

これまで社会を引っ張ってこられた皆様の知恵と努力が日本を支えたように、私たちも介護の現場で、その精神を受け継ぎたいと考えています。

今後とも、ご理解とご支援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



## あすか居宅介護支援事業所移転リニューアル

このたび、あすか居宅介護支援事業所は、より相談しやすく、より安心してご利用いただける体制を目指し、相談環境や連携体制を整えてリニューアルいたしました。地域の皆さまの暮らしに寄り添い、「困ったときに最初に相談できる窓口」として、スタッフ一同取り組んでまいります。



### 【Before】



できること(ケアマネジャーの支援)

- 介護保険の申請・利用のご案内
- 心身状態や生活状況の確認
- ケアプラン作成
- サービス事業者・医療機関との連絡調整
- 利用開始後の見直し、継続相談

※居宅介護支援は介護保険対象のため、自己負担は原則ありません。

### 【After】



こんなときはお気軽にご相談ください

- 介護保険を使いたいが、何から始めればよいかわからない
- 退院後の生活が不安で、サービスを整えたい
- 物忘れ・転倒・一人暮らしが心配になってきた
- 介護するご家族の負担が大きい
- デイサービス、訪問介護、福祉用具、住宅改修などを検討している



私たちは、地域の皆さまが住み慣れた場所で、その人らしく暮らし続けるためのお手伝いをしています。リニューアルを機に、これまで以上に“身近で頼れる相談窓口”として、丁寧な支援を心がけてまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

あすか居宅介護支援事業所  
所在地: 広島市安佐南区緑井三丁目20番1-103号  
連絡先: 082-830-5177  
相談受付時間: 8:30～17:30



ホームページ  
はこちらです





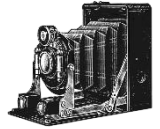
# おもしろかな我が人生

ショートステイあすか大町

つじみち けいこ

辻道 慶子さん

昭和14年4月28日生まれ(86歳)



幼少期について

昭和14年4月28日、広島市にて2人兄弟の姉として生まれました。

子どもの頃、父は軍人として満洲(現在の中国)に赴任していたため、家族でしばらく満洲にて暮らしていました。まわりは砂地のような土地で、自然も少なくあまり好きな場所ではありませんでした。やはり日本の川のある風景が恋しく、日本に戻った時は心からほっとしたのを覚えています。帰国したのは、小学1年生の頃でした。

家族は母と私たち子どもが先に日本へ戻り、その後、戦争に敗れたあとで父がようやく戻ってきました。戦争の時代は苦しいことも多くあり、戦争は嫌ですね」という言葉に、その頃の気持ちにじんできます。

大人になってからは、お店の仕事や事務の仕事を経験しました。当時は今ほど女性の働く場が多くなかった時代で、経験もないまま始めた仕事でした。給料は安かったものの、働くことで多くを学び、会社の一員として過ごした日々は大切な経験になりました。

学生の頃の思い出はありますか？

学生時代に特別大きな出来事があったわけはありませんが、全体として楽しい思い出が多い時期でした。特に印象に残っているのは、小学4年生の

時に父が戻ってきたことです。ずっと会えなかった父に再会できたことは、本当にうれしい出来事でした。

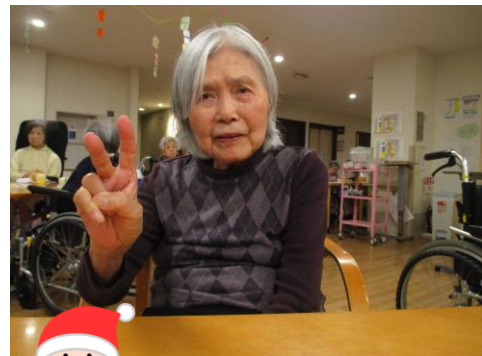
友達と遊ぶのは好きでしたが家の事情もあり、学校から帰って外へ遊びに行くような付き合いは少なかったように思います。それでも学校生活そのものはとても楽しく過ごしました。

得意なことや好きなことは何ですか？

得意だったことは手芸で、絵を描くことも好きでした。手を動かすことやものを作ることが性に合っていたのだと思います。

職員より

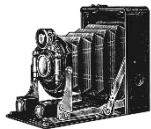
施設では、手作業の時間をとても楽しんで取り組まれます。職員や他の利用者様とも自然に交流され、やり取りはいつも穏やかで柔らかな雰囲気です。落ち着いた表情で過ごされており、周囲を和ませてくださる存在です。







# おもしろきかな我が人生



K・Yさん



生まれは山口県の山口市の近くで生まれて、小さいころから勉強が好きで中学校、高校に頑張って遠路山口から広島大学の進学して教育を学びました。

大学時代アルバイトで広島の人事院に働きに行っているとき妻と知り合い結婚して、新婚で地元の萩市の小学校に赴任して行きました。その後何年か萩で教員を続けていましたが妻の実家に帰って来いと言われて夫婦で広島に帰ってきました。

広島で教員の試験を受けて合格して勤めることとなり広島市の小学校を何校も転勤し40年近く教師を務めさせていただき最後には校長をさせていただきました。当時の児童はみんな元気で素直で毎日楽しく学校生活を送り、今でも生き生きとした子どもたちの顔が浮かびます。

長年の教師時代から同僚の先生仲間と職員室や休憩室で将棋や囲碁、スポーツをすることが楽しみでした。職員同士でお酒を飲んだり旅行に行ったり、年代超えての交流を持つてきました。

また、家族とは仕事が忙しく時間が取れないこともありましたが行楽に出かけたりいっしょに作業をしたりしたことが思い出されます。中でもドライブが好きで夫婦で日本中を車で旅して、孫ができてからは孫といっしょにドラ

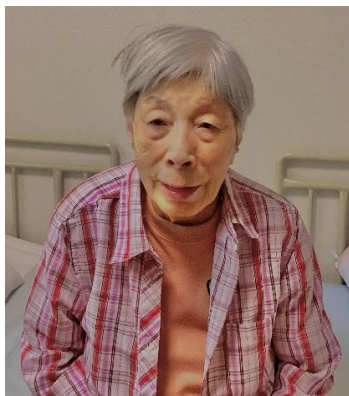
イブで回ったことは楽しい思い出です。

退職後は地域の方との交流が増えて体育協会の設立にも携わり初代会長を務めさせていただきました。中でもソフトボールには熱心に取り組んで大会を開いて地域の皆さんに喜んでいただけるようさせていただきました。今でもソフトボールの大会には来賓として呼んでいただくなど交流が続いています。皆さんが楽しくスポーツをされている姿を見られたことは生涯通じての喜びです。

最後にいつも体調を心配してくれる妻や子どもたちがいてこそ今の自分があることを改めて感じます。周りの方にたくさん助けていただいて生きてこれたことに感謝します。



## 「長寿の秘訣



にしだ たかこ  
**西田 孝子様**

昭和16年8月18日生まれ(84歳)



大阪生まれ大阪育ちの西田さんは、23歳で結婚し広島へ移り住みました。ご主人の仕事の関係でブラジルにも2年ほど滞在したこともあり、様々な人生経験を重ねていられています。

若い頃から俳句やちぎり絵、レザークラフトなど多彩な趣味を持ち、習い事を通じて沢山の友人を得ていられたとのこと。仲間と食事や遊びに出かける時間はストレス発散となり、大きな心の支えにもなつたといいます。料理好きでもあり、家庭では肉・魚・野菜をバランスよく使い、五大栄養素を意識した食事を手作りされ、ブラジルで教わったケーキなどのお菓子作りも楽しまれています。

現在はレジデンスに入所され、日々の体操レクに参加されたり、自室では脳トレに勤しまれています。スタッフの明るさに元気をもらい、新聞やニュースを欠かさずチェックすることが「長生きの秘訣」と仰います。

## レジデンスあすか

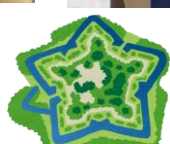
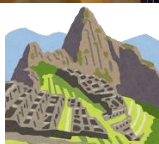


旅行好きで、ペルーのマチュピチュへ行かれたり、桜の季節には満開を求めて各地を訪れ、北海道・五稜郭の桜も堪能されたそうです。

かつて小・中学校の教師として教壇に立たれた経験もあり、人生の歩みは多彩です。

「ここにいる人は本当にやさしい。心穏やかに過ごせることがありがたい」と語る西田様。趣味、食事、友人、そして日々の学びが、長寿を支える大切な要素となっているようです。

安村雄也



## 島村管理栄養士の美味しいごはん！

お楽しみ献立  
～洋食ランチ～



冷え込みが強まってまいりましたがいかがお過ごしですか？

あすかでは、毎月お楽しみ献立を取り入れています。11月のお楽しみ献立は「洋食ランチ」でした。この日のメニューは、バターライスと、ビーフシチュー、マリネ。デザートにはプリンをご用意しました。いつもと一味ちがうお食事を楽しんでいただけたかと思ひます。来月のお楽しみ献立もお楽しみに！





## 事業所だより

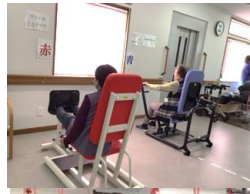
### しゅりあちょーく

#### マシントレーニング

7月にしゅりあちょーくがリニューアルし、マシンを新しく買い換えました。明るく開放的な室内に、カラフルなマシンが並んでいます。マシンで上半身の運動や下半身の運動、持久力改善の運動などの全身運動が行えます。ハンドエルゴメーターは、マシンがハンドルを回してくれます。食事の時に箸を持つ、立つときに手すりを持つなど、手を動かすことはとても大切です。ハンドルを持つだけで上半身を動かしてくれるので、運動が難しい方でも行うことができます。

また、レッドコードの本数も4本から6本に増やして、多くの人ができるようにしました。マシンで全身をゆっくり大きく動かし体の筋肉を目覚めさせて、さらにレッドコードや集団体操で体を上手に動かす練習をしています。利用者様からも、「肩が痛くてあまり動かせないけど、ハンドエルゴは機械が動かしてくれるから、これは良い。」などのお声もいただいています。

またセラミックボールを使って足を温める温熱健康器具「暖暖ふっと」も導入しました。セラミックボールが遠赤外線を放射し、岩盤浴のような効果で足が温まり、出た後もポカポカと気持ち良さが続きます。利用者様も、「あー気持ちいいね、体まで温まるよ、出たくないね。」などと言っておられました。



## 事業所だより

### 外来事務



#### 年末の食と健康

12月はご家族やご友人と食事をする機会が増え、つい食べすぎや飲みすぎてしまう時期ですよね。胃腸への負担を減らし、元気に新年を迎えるためのポイントをお伝えします。



##### ①食べ過ぎた日の1日の過ごし方

- ・食事を抜く必要はありません。お粥、雑炊、うどんなどやさしい食事で胃を休ませましょう。
- ・温かい飲み物(白湯・お茶)で体をゆっくり温めると消化が助けられます。
- ・夕食は少なめにし、胃腸の負担を軽くしましょう。



##### ②飲酒が続く時の注意

- ・お酒を飲む時は、お水をいっしょに飲むと負担が和らぎます。
- ・豆腐・魚・卵など消化しやすいタンパク質を少し添えると体にも良いです。
- ・翌日は無理をせず、休養をしっかりと取ることが大切です。



##### ③胃腸を守る“ゆっくり食べ”のすすめ

- ・最初に温かいスープや野菜から食べると血糖値の急な上昇を防ぎます。
- ・よく噛んで、ゆっくり食べることで満腹感が得られや

すく、食べ過ぎ予防にもなります。

・「腹八分目」を目安にして体調と相談しながら楽しみましょう。

“ゆっくり食べるコツ” 人は寒いと体温を上げるため自然と食べるスピードが速くなる傾向があるそうです。まずは部屋を暖かくしてみてもどうでしょうか？！



##### ④冬の“隠れ脱水”に注意

冬は喉が渇きににくいですが、水分不足になりやすい季節です。1日コップ6～8杯を目安に、こまめに水分(お茶・白湯でもOK)を摂りましょう。



年末年始はどうしても食べ過ぎ・飲みすぎが重なりやすい季節です。

どれも“少し気をつけるだけ”で体の負担はぐっと軽くなります。毎日の小さな気づきが、大きな健康づくりにつながります。寒い季節ですが、どうか無理のないようお過ごしください。

今日は“食べすぎたな・飲みすぎたな”という日にこの記事を読み出してくださいと幸いです。

元気に笑って新年をお迎えできますように☆



【ご主人】



ショートステイみどりい  
かたやま としえ  
片山 トシ江さん

今回はいつもご主人の事を笑顔で話してくださる片山さんにインタビューをさせていただきました。

「片山さんの好きなものは何ですか？」

「主人！主人が一番好き！お見合いで知り合ったんよ」

「一目見た時からご主人の事を素敵だなと思ったんですか？」

「見んでも分かる。優しくてとにかく男前よ！何をするにもみんな手伝ってくれて私の事をちゃんと立ててくれて。そうそう、勉強もよく出来てね。頭もよかった。」

「デートはどこに行かれてたんですか？」

「映画もたくさん見に行ったり、とにかく私が行きたいと言った所はどこでも連れて行ってくれたよ。でも外食はあまりせんかったよ。お家で2人でおむすびをよく握って食べよった。それが一番美味しかった」



「片山さん素敵なエピソードを沢山ありがとうございました。インタビュー中もご主人への大好きな気持ちがたくさん溢れてこちらまでほっこりした気持ちになりました。いつまでも素敵なお夫婦でいてくださいね。」



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

デイケア すてつぷ

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

児童デイサービス ぱるびしゃもん

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

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

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、息子の野球の試合を見に行きました。全国大会です！会場が倉敷だったので親族女子たちが応援に。早めに出たけど、サービスエリアで買い物、トイレ、ランチ、とのんびりしていたらいい時間に。さて球場にいった誰もいない……一周しても誰もいない……不覚にも球場を間違えてしまった私！間に合わん！と泣く母(笑)そこから車で20分。本当の試合会場にたどりついたら前の試合が長引き結局開始が1時間遅れという……そして結果は残念ながら敗退。やはり全国の壁は高いです！せっかく倉敷まで行ったので……親族女子は夜の美観地区散策へ。途中で見つけた手相占いに私も！私も！最終的に占いのツアーのようになりました(笑)