



# ニュースレター あすか

2010  
5月号

通算206号

2010年5月1日

## 転倒予防教室

### 「しゅりばん塾」

3月10日(水)

デイサービスセンターしゅりあちよーくで、地域の方を対象とした転倒予防教室「ころばん塾」を開催いたしました。

転倒による骨折を防いで、健やかで輝く人生のお手伝いを…。毘沙門台や安東にお住まいのご近所の方がご参加くださいました。

「運動をしたいけど、どうやったらいいかわからない」「一人だと、やる気がしない」といったことをよく耳にします。「ころばん塾」では、ご自宅でも行えるようにリハビリトレーナーと一緒に転ばない体づくりをしていきます。

まずは、体の柔軟性を高めるためのストレッチ。マットの上で、「自宅でも行える運動です。普段は動かさない部分をゆっくりと伸ばしていきます。」「気持ちいい。帰ってやってみよう。」「との声が…。そのまま、マット運動で腰痛予防運動を行います。次に、「ストレッチポール」に仰向けになり、本来の姿勢を取り戻します。マシンの体験も行っていただきました。

ご参加の方より「とても楽しく学ばせていただきました。」「毎日少しずつでも、行っていこうと思います。」「との感想をいただきました。平素から、散歩や運動している人は転びにくいと言われます。楽しく体を動かすことで、心身ともに美しい日々を送れるようにと思います。

転倒予防教室『ころばん塾』では地域の高齢者の方を対象としています。

しゅりあちよーく 幾田千代



ストレッチポールに仰向けになって本来の姿勢に

「ころばん塾」

対象	地域の高齢者の方
開催日	5月12日(水) 7月14日(水) 9月8日(水) 11月10日(水)
時間	13時30分～15時30分
場所	デイサービスセンター しゅりあちよーく(毘沙門台東)
参加費	無料
お問い合わせ	担当 幾田 830 0552

ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込み下さい。

“ニュースレターあすか”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：浜本 正美)

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. お薬を飲み忘れない工夫 その1……………2
2. 小窓の花ことば シリーズ3……………3
3. サンクスカードを紹介します
4. あすかグルメだより シリーズ2
5. あすか事業所だより……………4
6. あすか事業所だより……………5
7. おもしろきかな我が人生  
～ 稲田 初枝さん……………6
8. 若竹句会 3月作品抄……………7
9. あすかスタッフに迫る!……………8

## お薬を飲み忘れない工夫 その1

### お薬の飲み忘れや飲み間違えはないですか？

高脂血症や高血圧、糖尿病などは日本人の死因の上位を占める心臓病と脳卒中の発症原因と深くかかわっています。

テレビアナウンサーの徳光和夫さんも自身の病気の体験から “ 自覚症状のない高脂血症を放置しておく、あなたもいつ心筋梗塞になるかわかりませんよ！コレステロールを甘く見ない！！ ” というコマーシャルに出演されていましたね。ご覧になった方も多いのではないでしょうか？

しかし、このような病気をコントロールするお薬は長期間の服薬が必要ですし、

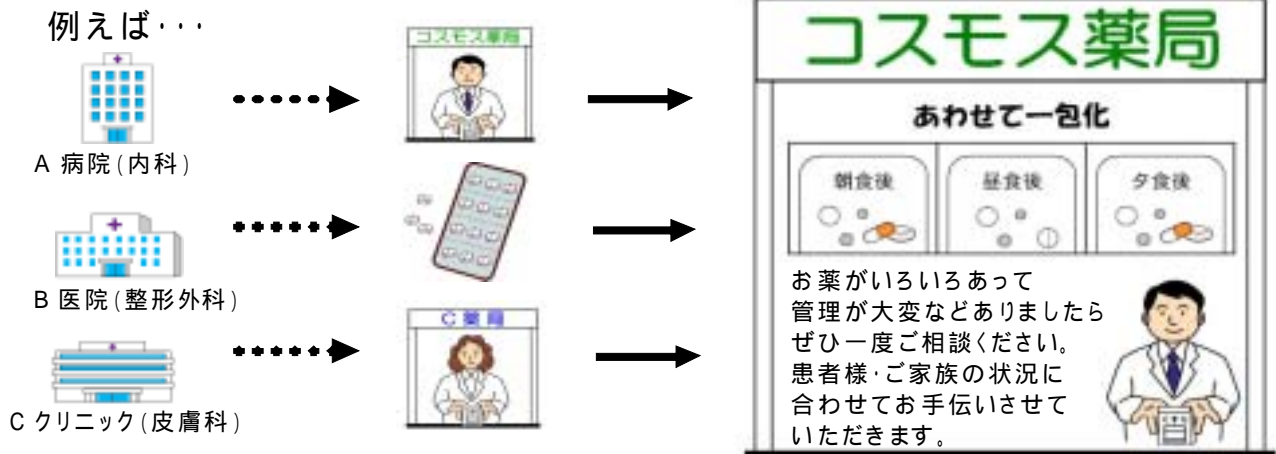
- ・ 患者様の状態に合わせて数種類のお薬を服用しなければならなかったり、
- ・ 服薬時間が食前だったり食後だったり、
- ・ 1日1回だったり1日3回だったり・・・

このように多数のお薬を服用しなければならない方にとってはお薬の管理はとても大変です。

そこで今回は “ お薬を飲み忘れない工夫 ” 第一弾として 「 お薬の一包化 」 についてのお話です。

「 お薬の一包化 」 はお薬を服用時点ごとに ( 朝食後、昼食後、夕食後など ) 数種類のお薬をひとつの袋に入れてお渡しすることです。袋には薬品名や服用日時を印字することも可能です。また、他の病院でお薬を処方されて自宅にあるお薬も全てをあわせて一包化することもできます。

お薬の管理で不安な点などありましたらお気軽にご相談下さい。ご希望があれば、ご自宅に薬剤師が訪問させていただき、患者様の状況に合わせた管理方法をご提案させていただくことも可能です。



お薬を処方された先生のご理解を得た上で治療上問題ない場合に限り、あわせて一包化することができます。

また、保険割合に応じて一部負担金を頂く場合がございます。詳しくは、薬剤師・事務員にお尋ねください。

問合せ先：コスモス薬局 担当 上本 天満  
082-830-0035

## 小窓の花ことば シリーズ3

### リハビリトレーナーの「問わず語り」

赤と白の鮮やかな花弁が差し込む光に映えて実に美しい。この椿はYさんが台木に接ぎ木して丹精こめた手作りなのです。Yさんに予期せぬ出来事が起きたのは娘家族が暮らす熊本への旅の帰り道、博多駅構内で転倒して左膝蓋骨骨折をする大怪我でした。退院され、現在はしゅりあでリハビリに励まれておられます。

多趣味で、盆栽は玄人はだしです。昨秋から持病の悪化、体力・気力を喪失されおまけに一人暮らしの不安ですっかり落ち込んでおられました。

冬の間の入院から退院して帰宅すると、庭先で紅白の花弁の花が開いて待っていました。接ぎ木して蕾をつけたのは今年初めてだそうです。

「Yさん大丈夫!失うものもあるけど、増えるものもありますよ」と言っておあげたい。珍しい椿だ、綺麗な椿ね、椿の名前は何と言うんかね、とみんなが小窓を囲まれました。「これはね、Yさんの手作り椿なんよ、だからYさん椿なんよ」と私は応えました。



Yさん椿

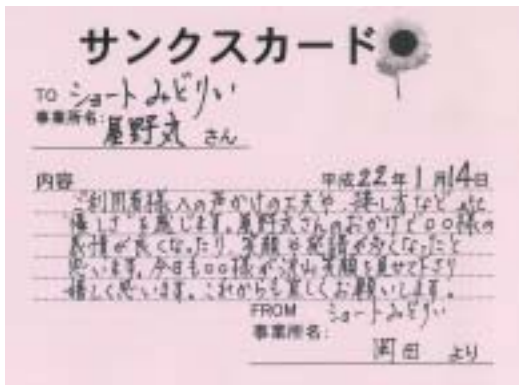
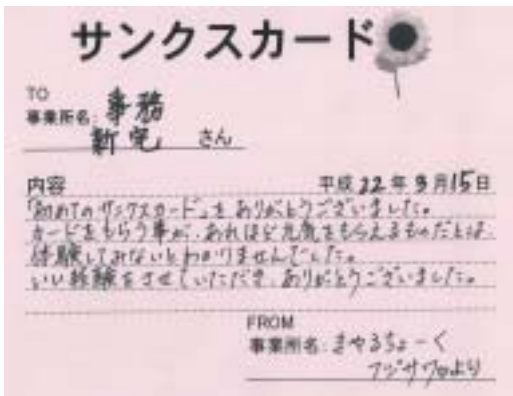
しゅりあちよーく  
リハビリトレーナー  
高柿 美恵

## サンクスカードを紹介します

CSクレド委員長 今中 峰三子

クレド活動が始まり3ヶ月が経ちました。活動のひとつは「サンクスカード」を書くことです。よりよい、暖かい職場風土を作るためには、相手の良いところをみつける目を養い「褒める文化」を育てることが大切です。相手から受けた好意、行為に対して「ありがとう」という気持ちをそのまま言葉に出すこと、そして言葉だけでなく、文字で書いて感謝の気持ちを相手に伝えようということで、サンクスカードを作りました。

初めは、書くほうも貰ったほうもなんだか照れくさかったのですが、やっぱりサンクスカードを実際にもらうととても嬉しいものです。そして、いつか返さなくてはという気持ちになり、もらった相手の良いところをみつけようと思えます。こうしてサンクスカードをやりとりすることで、職場に優しい流れが流れてきたように思います。活動はまだ始まったばかりです。これからみんなで力を合わせて素晴らしい職場作りをしていきたいと思います。



## あすかグルメだより シリーズ2

まやるちよーく 山崎 童子

私のお勧めは味付けご飯です。炊き込みご飯・ちらし寿司・巻き寿司・赤飯・・・季節の野菜が色鮮やかに盛り込まれています。ちらし寿司や巻き寿司は特に、ご利用者様も昔から手作りされていて、厳しい目と舌でチェックされますが「しつかり味が付いていて、美味しいよ」と好評です。炊き込みご飯は、薄味ながらも一緒に炊き込んである野菜の味がしつかりしてとても食べやすい味になっています。厨房の職員さんによると、「春は山菜ちらしや筍ご飯、秋は松茸ご飯、冬は鮭ご飯や海鮮ちらし等々・・・できるだけ旬の食材を使って、食材そのものの味が残るように調理する事を心がけています。」との事。これからも季節を感じられる、楽しい美味しい食事をお願いします。



- 献立
- 一、炊き込みご飯
  - 一、清まし汁
  - 一、鯖の塩焼き
  - 一、大根生酢
  - 一、豆乳プリン

シヨートみどりい

3/3

ひなまつりの

お団子作り



3月3日は「桃の節句」シヨートステイみどりいでは、ひな祭りのお団子を作りました。

桃色とみどり色の2色のお団子の材料は豆腐と白玉粉、三温糖、抹茶です。エプロンと三角巾を着けると気持ちもピンと張りつめます。「昔はよく作ったよね、懐かしいね。」「もう少し豆腐は多い方がいいんじゃない?」会話も弾みます。皆さん慣れた手つきで次々とお団子を丸め、あつという間に美味しそうな2色のお団子が完成しました。

みんなで作ったお団子の味は格別です。お団子には、きな粉をまぶし、おいしいお茶と一緒にいただきます。



作ったことないから楽しみー



昔はよく作ったよ

つどいの家

3/3

ひなまつり

3月3日、「つどいの家」でひな祭を楽しみました。

この日のため、「つどいの広場」の國森先生と一緒に、お雛様を丹精を込めて作り、ハート型ケーキには思い思いのデコレーションを施しました。スタッフからの歌のプレゼントは、「花」でした。

みなさんに歌を聞いていただき気持ちよかったです。



魂のこもったお雛さま!

しゅりあちよーく

3/4

野ばら

歌と踊りの集い

3月4日、「歌と踊りの集い」が行われました。中村民舞サークルによる歌や踊りはみなさん華やかで、お上手で客席を舞い歩く姿に拍手が沸き起こります。続いて書道の釈迦郡先生によるイントクイズです。大正琴の音色から曲名を当て、正解者は大正琴の伴奏で歌声を披露しました。



かわいい猫の踊り



美女の舞

さらに民謡の正木先生は猫に扮し「かつお節だよ人生は」を熱唱!歌に加え!ひょうきんな踊り!付きです。なんと、バツクダンサーは子猫に扮した5名の利用者様です。「親猫とかわいらしい子猫たち」の舞台にみんな大爆笑。心も体も大満足の日でした。  
イチゴ大福とお茶をいただきました。中村民舞サークルの皆様、釈迦郡先生、正木先生、本当にありがとうございました。

しゅりあちよーく

春のホットケーキ作り

春の訪れとともに、甘いものが恋しくなります。

しゅりあちよーくでは、フンワリ甘い「春のホットケーキ作り」に挑戦しました。作業は、5チームに別れて進めました。

それぞれのチームはホットプレートの上でウサギ・キリン・カメ等、様々な形に焼き上げていきました。ベースとなる生地はプレーン・ココア・ヨモギです。デコレーションは生クリーム・苺・バナナ・パイナップル・あんこ等です。「こつしたら可愛くなるんじゃないの。」「これは耳にしようよ。」と皆様それぞれに提案されながら、にぎやかに作業は進んでいきました。



おいしく作るよ!



かわいいウサギの出来上がり

焼きあがったホットケーキの前に、チーム毎に満面の笑みで「パチリッ」と記念撮影。桜茶と一緒に会話しながら美味しく頂きました。

まやるちよーく

寿司バイキング

今年もやって来ました毎年恒例の「寿司バイキング」。海老・鯛・いくら・鮪・穴子・こはだ・玉子等、新鮮なネタの数々。

若い板前さんの元気な「へい、おまち!」の声に、「ご利用者様からの注文も次々と!ご希望が多かったのは甘エビ。」「おいしいねえ、もう一つおかわりください!」と大人気。腕が上がりたくいご利用者様も、つられて「板前さん、鯛もらおうか!」と板前さんに向かって手を挙げておられました。「まあ!私は25貫食べたよ。」「さすがじゃねー、でもお腹は大丈夫?」とお腹をさすりながらも楽しい会話が弾んでいました。最後には皆様のお皿はからっぽになり、とても嬉しい光景でした。

注 25貫注

文された方のにぎり寿司は、板前さんにさり気なくミニにして頂いています。



皆さん、大満足!

ショートいわや

いわやで農作業開始!

ショートステイいわやでは抜群の日当たりを利用し、今年も園芸をスタートしました。年間の作付計画を立て、今年はいわやが芋と苺を植えることにしました。

まずは、伸び放題の草取りから始め、何人かのご利用者様に声をかけたところ、「私も」「俺も手伝う」と大勢の方が参加して下さい、嬉しい誤算でした。あつという間に18のプランターの草取りが完了しました。

土壌を改造し、「わしは農家じゃったんじゃけ。昔取ったかねづかよ。」と、色々教えて頂きながら「手伝いは大人数、おいしいもんは少人数。」と大声で笑いながら、皆さま生き生きとしていらっしやいました。夏には美味しいじゃが芋と苺が食べられますよ。乞うご期待!



収穫が楽しみ~



つどいの家  
いなだ  
**稲田**

はつえ  
**初枝さん**



**おもしろきかな我が人生**

大正10年8月30日(88歳)

- ・お住まい...安佐南区緑井
- ・好きな食べ物...スイーツ
- ・好きな事...唄を歌う



「日々健康で、  
のんびり唄を！」

**子どもの頃の思い出**

私は大崎上島木ノ江町で、6人兄妹(男3人、女3人)の一番上として生まれました。家が傘屋をしていましたが、今と違い当時は番傘が主流だったため、出来上がったものを干す手伝いをよくやっています。

母は身体が弱かったため、物心ついたころより弟妹の面倒もよくみました。その合間をみつけて縄跳び、ゴム跳び、水泳をよくしました。特に水泳は、家のすぐ後ろが海だったし、泳ぐのが大好きだったし、人に負けたくないので一生懸命練習しました。しょっちゅう海ばかり行っていたのでよく怒られていました。負けん気が強かったんですかね。何事も一所懸命で、人より上手くなるまでやる性格だったからね。父親は厳しい人だったけれど、色々なことをよく教えてくださいました。

**小学校、女学校時代**

自慢話になってしましますが、学校へ通っていたころは、ずつと級長(クラス委員長)をしていました。勉強が大好きでした。特に小学校の頃は、男の子に「お前が何でもでき過ぎるから、親に怒られる。」と、妬まれることもありました。辛い思い出はないのですが、肥えていたの悲しい思い出は、ちよくちよくありました。琴や三味線はこどものころから習い始めました。50歳ころまで続けました。

今でも唄が大好きです。大崎上島は、

当時瀬戸内海航路の寄り所でもあったので、芸者衆が花街で船乗りと浮名を流す姿を、こども心に華やかな光景として眺めていたことを思い出します。とりわけ、年に一度の「海伝馬」という船が競争する、豊漁を祈った祭が何より楽しみでした。

**娘時代そして結婚**

家が傘屋を営んでいたせいと、母親の身体が弱かったこともあり、外に働きに出るということが一度もありませんでした。それで、同い年の人と同じように、自分で働いてもらったお金で、思うようにお金を使っていたという気持ちですが、非常に強かったです。

22歳(昭和18年)で同じ大崎上島のとなり村の人と結婚しました。温厚でとにかく優しくかった主人と巡り合ったことは、一番の幸せでした。結婚と同時に主人の仕事の関係で、満州に二年ほど行っていました。三人(一男二女)の子どもにも恵まれ、現在の地で今まで大過なく生きて来られたのはなにより嬉しいことです。

**現在に至って**

今はとにかく日々健康であること、のんびりいつでも唄が歌えればそれが一番。ドライブや外に出かけることも大好きなので、時間と状況が許すかぎり、色々な所へ行きたいと思っています。

穏やかにお幸せな人生を歩んでこられた稲田さん。

唯一の心残り、若いころ、自分で働いて稼いだお金を自由に使えなかったことのこと。これからは好きな歌を口ずさみ、日々をのんびりと健康に過して頂きたいです。毎日通って来て頂いている「つどいの家」でも、得意の歌とオジャミを披露して頂きたいです。これから一緒に色々なところへどんどん出かけに行きましょう！

つどいの家 藤田 和弘



「家族様とたぐひつゝの孫やとだつてお化見に行かれた時の写真」

# 若竹句会三月作品抄

## 信廣高陽 選 (平成二十二年)



庭隅の 土を割りたる 露ひきの 藪たけ

熊本ハツエ

〔寸評〕冷たい雨の降った翌日など、庭の隅に土を割って薄緑色の卵形の先端をのぞかせた花芽に会うことがあります。春来しことを告げられて、うれしそうに様子が上手に表現されています。露味噌にしてもよく、刻んで味噌汁に散らしても香ばしいものです。

不器用に 生き来し我に 梅一輪

小西 春良

〔寸評〕不器用とは、物を上手に仕上げる技術のないこと。ぶきつちよう。事態の対処が下手なこと。要領が悪いこと。(以上、広辞苑より)をいいます。作者の謙遜した反省の弁でしょう。やさしく咲いた梅の花は清楚で気品高く私に語りかけてくれているという、作者の俳句から清心さを知ることが出来ます。

羽織るもの 一枚欲しき 余寒かな

小西 春良

〔寸評〕余寒(よかん)は、寒が明けてからなお残る寒さをいいます。夜寒(よさむ)は秋の季語。春の暖かさは一進一退しながらやって来るのが常であります。「余寒」の季語が利いた一句です。

ねこやなぎ 誰に教わる 開花時期

西 富枝

〔寸評〕葉の出る前に、銀ねずみ色の絹毛の花穂をつけます。その艶のある密生した毛が猫を思わせるのでこの名があります。それにしても誰が命令して、みんないっしょに花をつけるのだろうか。作者らしい探求の一句。

梅の花 ふと気がつけば 五六輪

西 富枝

〔寸評〕しゅりあちよーくの句会から帰ったときのこと、運転手さんに言われて気がついた。我が家の庭先に何と梅の花が咲いているではないか。五、六輪か。発見のよろこびをすかさず一句に仕立てたお手柄です。

春めくや 蓬たけつみつつ 待ち合す

常広 信枝

〔寸評〕原句の下五は「父が待つ」とありましたが、次のような理由で「待ち合す」に添削してみました。

(理由)「父が待つ」とは、作者の父上様と理解しますが、この句のネライは、蓬をつみ待つことができるほど沢山生えているということが言いたいのだと思いますので、相手を限定しないほうが、すっきりすると思います。「待ち合す」は文語体、口語体では「待ち合わせる」となります。

石垣に うつむく 蓬すみれ みつけたり

常広 信枝

〔寸評〕蓬は春の野原や山径などに、うつむき加減の可憐な濃い紫色の花をつけますね。原句「石垣の狭きところ…」とありますが、窮屈そうな様子は「石垣に」だけで理解できますので省略してみました。和名、一夜草・一葉(ひととは)草。

薄氷うすこを 避ける子割る子 田舎道

河野 一枝

〔寸評〕原句の「めりめり割れて喜んで」を「避ける子割る子」として、やさしい女の子の仕草も入れてみました。都会の道はほとんど舗装してありますが、田舎道ならではの一句も味がありますね。

春雨や 傘はいらぬと 走りゆく

河野 一枝

〔寸評〕季節風の変わり目の風が風ぐ時に生ずる局部的な小低気圧に伴う雨で、豪雨となることは少ない雨である。細い雨滴のしとしと長く降り続く地雨性(決まった強さで降り続く雨)の雨である。木の根を張り、草の芽を伸ばし、花を咲かせる雨とされています。この句、「春雨じゃ濡れてゆこう」の現代版か。面白い発想ですね。

### 【ゲスト 吟】

バレンタイン 十トントラック いっぱいだ

大北 和彦

〔寸評〕「うそー」なんて言わないこと。「十トントラック…」というのは数字の持つ迫力を利用して読む人に訴えているわけです。もともと俳句は雅やかな和歌に対する、こっけいな歌として、庶民のエネルギーの中から生まれてきたのです。情緒的なきれいなことに流されず、現代の普通の人の感覚こそ、いきいきと表現してほしいのです。(辻桃子著「俳句の作り方」より)ホワイトデーのお返しが大変だろうと、まじめな顔をして反撃を加えるなんてことはしないでください。

### 選者 吟

春つらら 数珠すずしを忘れし 御寄稿

信廣 高陽

(注)「御寄稿」は浄土真宗の信徒が在家で開く親睦会。通称「おより」といいます。

先月号の熊本ハツエさまの「寸評」四行目に誤字がありましたので、訂正とお詫びを申し上げます。

(誤) 写生的 (正) 写生句



# あすかスタッフに迫る!

ショート  
みどりい

介護職員

荒蒔 伸治さん



**Q あすかに入社して何年ですか? 入社のきっかけは?**

A 昨年4月に入社しました。大学で社会福祉学を専攻しました。学生時代にレクリエーションインストラクター、ピアヘルパー(仲間同士の精神的ケア)の資格を取りました。また、学生時代に学んだことを生かした仕事をしたいと思い、あすかに就職しました。

**Q 仕事をする上で心がけている事はなんですか?**

A ご利用者様の要望に答えられるように話をよく聞き、笑顔を決やさないようにしています。また、その人にあったケアをできるように日々取り組んでいます。まだ十分ではありません。しっかりがんばっていきます。

**Q プロフィールを教えてください**

A 昭和61年12月6日生まれ 23才です。血液型はO型 星座は射手座。

**Q ガールフレンドはいますか? 好みのタイプは?**

A 今はいないです。好きな女性のタイプは、話を聞いて楽しく、家庭的な明るい人です。

**Q 趣味を教えてください**

A 野球観戦(もちろんカープファン)です。秋は神楽をみに安芸太田町中筒賀へでかけます。(幼い時、神楽の好きな母が筒賀神楽やいろんなところへ神楽を見に連れて行ってくれたのがきっかけです。)神楽でいい情報があれば教えてください。ぼくと一緒に神楽へ行く人がいれば嬉しいです。



## スタッフの声

ご利用者様に荒蒔さんの感想を聞くと「荒蒔さんの顔を見るだけでほっとした気持ちになります」とのこと、まじめで優しく、いつも笑顔の荒蒔さんはスタッフのからも信頼されています。 インタビュアー 岡田 真紀

3S

Specialist (専門家)

### ~ 医療法人あすかの理念 ~

職員は、医療、看護、介護の専門家(Specialist)としての誇りを持ち、実力を高めていくよう努力を続けます。

当法人は  
ISO9001の認証施設です



Sympathy (共感)

職員は、患者様と利用者様の人生全体を支えるためにその思いを共感し(Sympathy)必要サービスを継続的に提供します。

Safety (安全)

職員は、患者様と利用者様の健康と安全(Safety)に対して細心の注意を払います。

### 【編集後記】

今月は「ひなまつり」に「歌と踊りの集い」それに少し暖かくなってきましたので苺とじゃが芋の植え付けなど春らしいイベント満載です。ホットケーキ作りの楽しそうな表情・バイキングでのお腹いっぱいで大満足されている表情。どちらも、とってもいい表情をされていますよ。来月の花見イベント掲載が今から楽しみです。

毘沙門クリニック  
ショートステイ いわや  
デイサービスセンター 野の花

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

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  
デイサービスセンター 野ばら

高橋内科小児科医院  
デイサービスセンター まやるちよーく  
デイサービスセンター かるやんちよーく  
通所リハビリテーション 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 つどいの家

緑井2丁目12・25

あすか福祉用具貸与事業所  
あすか病児保育室

あすか居宅介護支援事業所  
082・830・5177

緑井3丁目20・1・103

医療法人あすかの医療・介護関連施設