



# ニュースレター あすか

2010  
11月号

通算212号

2010年11月1日

## 「夢をかなえるプロジェクト」を始めました

あすかの事業所ではこの夏から理事長の提案で、「夢プロジェクト」の取り組みを始めました。

きっかけは、理事長から正岡子規の話聞いたことから始まりました。子規は35才で脊椎カリエスのため他界しましたが、生前、病床の中でたくさんの夢を語り、書き綴っています。その夢は「 が食いたい」、まだ結婚もしていないのに「細君と温泉に行きたい」など、ありふれた、ささやかな「夢」です。晩年、カリエスの激痛に苦しんだ子規ですが、これらの夢を空想することは大きな心のやすらぎとなったのではと思います。子規の妹、律が、寝たきりになった兄のために庭に咲いた花がよく見えるようにと心をくだいた逸話はとても心を打たれます。

当たり前なのですが、人はだれでも夢があり、希望があります。人間だけが夢をみることができます。ふと振り返ってみると、私たちは、利用者の方々の夢を真剣に聞いているだろうかという疑問が湧いてきました。利用者の方々の夢をしっかりと聞き、その夢をかなえるお手伝いが出来たらと思いました。夢をかなえるお手伝いをするので私たちも元気になります。あーそうそう、私たち自身の「夢」もかなえていきたいです。これは、みんなと一緒にハッピーになるプロジェクトでもあります。

CSクレド委員長 今中峰三子



「犬と散歩に出かけたい」



「孫に会いたい」



「花を育てたい」

“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. 小窓の花ことば シリーズ9.....2
2. あすか高齢者相談室 シリーズ3
3. あすかグルメだより シリーズ8.....3
4. あすか事業所だより
5. あすか事業所だより.....4
6. 園芸療法 第3回.....5
7. アートの世界
8. おもしろきかな我が人生  
～草笛 光子さん.....6
9. 若竹句会 9月作品抄.....7
10. あすかスタッフに迫る!.....8

# 小窓の花ことばシリーズ



しゅりあちよーく

リハビリトレーナー

高柿 美恵



小窓には、今クチナシの実が飾ってあります。

「わたしや、あと何回」「こへ来られますかね……」  
とOさんはぼつんと言った。

「目が見えにくくなって、みなさんに迷惑かけとつない  
から……」と付け加えました。

Oさんが可憐に咲いたクチナシの花を摘んで小窓の花  
コーナーにいたしたのは6月でした。

「リハビリを続けて後ろに転ばんようになったか  
ら…… 見えにくくなったなら、もう少し頑張りまし  
よ」と私はOさんを励ました。

秋日和、クチナシの実は、リハビリに精をだしてい  
るOさんをそっと見守っているように思えました。



くちなし

## 「あすか高齢者相談室」より

シリーズ ③

「介護に関わる質問にお答えします」

あすか居宅介護支援事業所

介護支援専門員 中北裕子

「父(83歳)が、最近足が弱ってきて玄  
関の階段を下りるのに転ばないか心配して  
います。」

安全に階段の上がり下りが出来るように  
手すりを付けたいのですが、何か補助して  
もらえるサービスはありますか？」

### 【答え】

介護保険の認定を受けている方であれば、  
介護保険と市の制度(所得制限があります。)  
で補助を受けることができます。

住宅改修をすることで、1人での移動が可  
能となるなど、行動範囲の拡大にも繋がります。  
す。

**工事をする前に申請が必要です!**

介護保険の居宅介護(介護予防)

住宅改修費支給

介護保険制度では要介護(支援)者の居宅  
での生活を支援するため、住宅改修を行った  
場合に9割が保険から給付されます。

支給限度額: 20万円

【利用者負担額2万円】

### 広島市高齢者住宅改修費補助

広島市内に住所を有する65歳以上の方で、  
生計中心者の前年度の所得税課税年額が7万  
円以下の世帯に属する方が利用できます。本  
人負担の割合は課税所得により異なります。

原則 使いますが、 だけでは改修費用  
が足りない場合、 を併用することも出来ます。

の補助額は工事の費用から(上限80万円)  
介護保険の住宅改修費支給対象額を引いた金  
額が支給されます。

いずれも、工事の内容や個人の状況により  
異なりますので、担当のケアマネジャーに  
ご相談ください。

「あすか高齢者相  
談室」では、介護に  
関わる相談をいつで  
もお受けいたしてお  
ります。

お気軽にご相談くだ  
さい。

お問い合わせ先

あすか高齢者相談室

082・830・5177





# あすかグルメだより

シリーズ8

つどいの家

大平 明日美

私のいちおしメニューは、きざみ食です。

あすかの事業所では義歯が合わない方、歯の治療中の方、歯ぐきの痛い方などで咀嚼が困難な方へ、食べやすいようにきざみ食を提供しています。

私のいちおしメニューは、魚を使った献立です。

魚の骨を取り除いたり身をほぐして、魚の形に型どり見た目も可愛らしくお膳にのっています。

お膳を目の前にしたご利用者様は「かわいいね！食べるのがもったいないようなね！」とにっこり笑顔。

味はもちろん、見た目も素敵な献立を皆さんいつも楽しみにしています。

そして、具だくさんの里芋の田舎煮も家庭的な味付けがされています。

レバーの甘辛煮も柔らかく食べやすいよう工夫されています。

毎日おいしく栄養満点な食事を様々な工夫を凝らし作って下さっています。

す。厨房のスタッフの方の優しい心遣いにも感謝しています。



- 9月12日 昼食メニュー
- ごぼん
  - 味噌汁
  - 鮭の塩焼き
  - 里芋の田舎煮
  - レバーの甘辛煮
  - フルツ



## まやるちよーく

# 夏祭り

8/23

太鼓の鳴り響く中、賑やかに始まった夏祭り。今年は着こなしと踊りを競う浴衣コンテストがあり、ご利用者様皆様が審査員となりました。カーテンが開いてご自慢の浴衣に身を纏った浴衣美人たちが入場するたびに、拍手と笑い声が響きました。

ご利用者様が音楽に合わせて歌う炭坑節に、浴衣美人が踊りを楽しむ姿は、懐かしい盆踊りの風景そのものでした。

最後は空くじなしのスピートくじ。賞品は入浴剤(広島なのになぜか別府の湯!)や巾着、猫の手、扇子、便箋、いつでも鼻がかめるようにポケットティッシュなど。「うれしいね〜!」「誰にお礼を言ったらいいかしら!」「孫にお土産ができた!」と思わぬプレゼントに満面の笑みで言われました。



孫にお土産ができた!



わ〜、ありがとう!

## つどいの家

# バーベキュー

8/19



かんぱーい

つどいのフロアもお祭り仕様に飾り付け!そして鉄板でお肉や具材をご利用者様と一緒に焼きました。肉汁がしたたるのを見て、「わぁ〜」とつてもおもしろい!と歓声があがりました。あつあつのお肉に「おいしいね!」「毎日でも食べたいね!」と会話も弾みました。

そして、バーベキューと言えば生ビール!ビールが好きなご利用者様はビールを飲まれ、ご満悦でした。またみんな楽しんで思い出を作ってくださいませ!



みんなでいただきます!

ショートいわや

# 敬老会

9/16

まず卒寿、米寿を迎えられた方7名にお祝いの言葉とメッセージカードをお贈りし、その後職員による出し物を披露しました。今年は「傘まわし」と「どじょうすくい」です。

始めは男性職員による「傘まわし」です。回す物はコップ・・・さてうまく回せるのでしょうか？クルクルと傘の上をコップがまわり拍手喝采！！特訓の成果が実りました。

続いては「いわや、3大美人による」どじょうすくい」です。安来節は民謡プログラムの時間にご利用者様に歌っていただき録音したもので、その歌にあわせての熱演です。職員が出てきただけで笑い声が起こり本物のどじょうがいるような演技に会場は大爆笑となりました。

そして最後に、国森先生のピアノ伴奏で「花」と「365歩のマーチ」を合唱しました。9月の青い空に届くほどの大きな歌声で、賑やかな敬老会を締めくくりました。



まわってますか～

ショートみどりい

# 敬老会

9/17

今年の賀寿を迎えられた百寿3名、卒寿3名様に『お祝いの詞』を贈りました。

その後、職員による出し物を行い、利用者皆様にお祝いのメッセージカードをお配りしました。

職員の出し物では、はっぴを着て炭坑節の踊りを披露しました。

皆様も曲に合わせ踊りをされ、すてきな笑顔を見せ下さいました。

卒寿代表の濱尾様より、「私がこうして元気でおられるのも皆様のおかげです」と嬉しいお言葉をいただきました。



▲ 卒寿代表濱尾様

炭坑節を踊るスタッフ▶



しゅりあちよーく

# 感謝祭

野ばら

9/17

皆様への日頃の感謝の気持ちを込めて、イベント「感謝祭」が行われました。

お祭りの初めに、卒寿・米寿・傘寿・喜寿を迎えられた方々に、管理者の幾田から『お祝いの詞』を贈らせて頂きました。賀寿を迎えられた方のなかには、「ここに来てからおかげでこうして皆さんにお祝いで貰える、ありがとございます。」と涙ぐまれる方もいらっしゃいました。

式後は楽しいお祭りです。常日頃から民謡で喉を鍛えている皆様より「黒田節」が、民謡の正木先生からは「祝い船」の曲に乗せて力強い舞いが披露されました。職員からは、琴の生演奏「紀伊の旅」・銭太鼓「津軽甚句」・どじょうすくい「安来節」が披露されました。

楽しく明るい出し物に、利用者様から「頑張れ〜！」「お見事！」の掛け声があがり、温かな拍手が湧き起こります。利用者様と職員が一体となった、涙あり！笑いあり！の感動の感謝祭でした。



民謡の正木先生による舞『祝い船』



vegetable flower vegetable flower vegetable flower vegetable flower vegetable flower

# 園芸療法

「心が動けば体も動く」をテーマに

## 第三回

園芸療法士 西野 清子



今年の猛暑もひと段落し、あすか療養センターの草花もまた動き出しました。植物も過ごしやすい季節をよく知っていますね。

「デイサービスセンター」「野の花」の花壇では、フウセンカズラやアサガオの種がたくさんでき、ご利用者様と手先のリハビリを兼ねて種取りをしています。みなさん、一粒取ると楽しくなって、黙々と種取りを続けられ、集中しすぎて逆に「少し休憩しましょう」とストップさせていた種に白いハート型の模様がとてもかわいいと大評判です。

先日の園芸療法プログラムでは、いわやで咲いている花や緑を使ってフラワーケーキを作りました。「食べたいほどかわいいねえ」「持って帰って娘に見せたいわ」など楽しい時間となりました。こういった活動



がご利用者様の心や記憶に残っていくことも園芸療法の目標のひとつです。

vegetable flower vegetable flower vegetable flower vegetable flower



外で季節を感じながら、次回もお楽しみに！

「この度、シヨートステイいわやは、各階ごとに曜日を決め毎週ご利用者様に屋上庭園を散歩していただくというプログラムを始めました。初回に散歩されたご利用者様から「ここでお茶が飲みたいねえ」という声があり、二回目からお茶を飲んでいただけよう準備いたしました。ご利用者様からは「外で飲むコーヒーは格別だねえ」「こんな所でお茶を飲んだのは初めてじゃ」などここに書ききれないほどの感激の言葉をいただきました。これから徐々に寒くなっていますが、続けて外に出られて心と体で季節を感じていただければと思います。

vegetable flower vegetable flower vegetable flower vegetable flower vegetable flower

# アートの世界

しゅりあちよーく  
原田 タツコ様



「絵は小学校の頃から好きでした。友達のご主人が画家さんで、そこに習いにも行っていました。しゅりあちよーくは絵があると聞いて始めたんです。毎回楽しみにしています。絵を描くと自分の世界に入れる。だから好きなんです。絵に入り込めないといい具合には描けません。深みのある色を出すのは特に難しいですね。」と原田様。



じっくり絵と向き合い、丁寧な作品を描かれます。何度も塗り重ねられた画面は、とても力強くパンチがあります。それぞれの色に深みがあつて、見る側の目に心地よく沁み込んでいきます。

まやるちよーく  
大塚 保枝様



飾られたご自分の絵を「ご覧になり、「あれはうちのポーちゃんよ、かわいいよ」とやさしく微笑まれる大塚様。子供や動物を塗られる時の大塚さまは「いい子、いい子」と優しく撫でるように筆のタッチがとてもやわらかいのです。作品は色の重なりがきれいで、女性らしい仕上がります。





# おもしろきかな我が人生

## 「女優を楽しむ」

今年の夏、私が所属している小さなボランティアグループで女優の草笛光子さんの講演会を開催しました。タイトルは「女優を楽しむ」です。

今月の「おもしろきかな人生」は草笛光子さんの講演をお届けします。草笛さんは銀色の髪に真っ白なス・ツ、輝くような美しさでした。

77才の現在、第一線でニュー・ジカルの舞台に立たれる草笛さんのエネルギーの源泉をさぐってみました。副院長 高橋 真弓

女優

くさぶえ  
草笛

みつこ  
光子さん

みなさま、初めてお目にかかります。私とても緊張しています。最近では舞台に出演することが多いのですが、舞台だと台本があるので、それを覚えれば大丈夫なのですが、今日は台本がないので、話が途中で滞ったらどうしようかとドキドキしています。

### 「なるなる広島まで」

今日も暑いですね。私 飛行機に乗ると耳がツーンとするし、耳が悪くなることがあるので出来るだけ乗らないようにしています。それで新幹線で言うようにして広島までやってきました。私耳が悪いんです。私が耳が悪いと言っていると、みなさんが気にするのであまり言いませんが、関係者の人には、もし私が聞こえなかつたら、仕込んであるマイクのポリウムをあげてと頼んでいます。この年になるとだんだん身体のパーツが悪くなってきました。耳、目、膝、いろんなところが悪くなってきましたが、それでも、今でも6曲くらいは平気で踊ることが出来ますが、毎日、薄氷を踏む思いで舞台上に立っています。

### 「いい生き方をしたかしら？」

私は、毎日同じリズムで生活しています。イチローさんと同じです。イチローさんは、奥様が作った同じカレーライスを食べていられるんです。私も運動選手と同じなんです。私は、

いくら夜遅く寝ても、毎朝同じ時間に起きることにしています。台詞がでなかつたらどうしよう。足が動かなくなつたらどうしようなど・・・心配ことはたくさんありますけど、毎日同じ時間に目を覚ますことのでなんとかがクリアしています。

朝起きて、まずカーテンを開けます。その時、「今日も一日よく生きたいので生きさせてください」とお祈りします。今日は無駄な時間を過ごさないようにしたい、一生懸命生きよう。と思います。そして、夜になると、昨年亡くなつた母に報告します

「今日はいいい生き方をしたかしら？」  
「今日は無駄なことはしなかつたかしら？」とお灯明をあげて母に聞きます。私にとってこの時間がとてもいい時間なんです。

そして、仕事はじめには、おはようございます「終わつたらら「お疲れ様」とスツツにあいさつすることがとても大事なことだと思っています。

### 「1日の始まりはストレッチ」

人から、何を食べているか？ストレッチをしてるか？、エステに行っているか？などについてよく聞かれます。最近ではトレーナーの意見で、アミノ酸を入れた飲み物を飲んでみます。昔はよくお酒を飲みました。とくに、ブランドイをよく飲んでいました。薄めない

で「生で一気に飲んでいたこともありましたが最近はそのような無茶はしません。お酒もほとんど飲みません。

私は、毎日寝る前にストレッチをしています。前の晩にストレッチすると朝起きた時にとても身体が軽いです。そして朝起きるとすぐに水をがぶがぶ飲みます。目が覚めても、すぐにはベッドから起きあがることはしません。私は骨粗しょう症があるので、すぐ起き上がると、骨折するかもしれないので。起き上がる前に、ベッドの中で、まず身体を伸ばします。次に、足の先を回して・・・こんな運動を5分から10分やってから起きあがります。それも、がバツと起きるのではなく、ベッドの横からそつと降ります。

### 「元気の秘訣は、梅茶」

私は、朝いただくお茶が大好きです。お茶に梅干を入れて飲むのが私の朝の習慣です。これが元気の素になっているのかもしれないと思ひます。みなさんも自分なりのものを見つけてほしいと思います。そのあと、お手伝いさんが作ってくれた特製のジュースを飲みます。それから自宅に作った小さな稽古場で、ダンスのレッスンをしますが、レッスンを始める前も、足の先からもんで、だんだん上をもんでいくというストレッチをしてから始めます。

続きは、1月号でお楽しみください





# 若竹句会九月作品抄

# 信廣高陽 選 (平成二十二年)

盆の宴 親せき一同 旅談義

西 富枝

〔寸評〕親戚一同、お墓参りや帰郷のあいさつを兼ねて一堂に集まることあります。そのときの積もる話といえは旅の話題で持ち切りだと、平和の象徴とも言える。かつては戦争の自慢話が持ち切りだった時代もある。

あるじ留守 笑顔で迎える 白木槿

小西 春良

〔寸評〕季語は木槿。色は淡紫・淡紅・白色などの花をつけ、朝開き夜しほむ。大韓民国の国花である。留守居のさびしさを慰めてくれる白木槿を歌ったものでしょう。

墓参 数珠を片手に 支度する

河野 一枝

〔寸評〕数珠をバッグに入れて支度すればいいのに。そんな時間はない？かといつて、ちよつとそこらに置いたら忘れてしまう。だれもが経験することのようです。ベテランの日常の生活俳句。

残りたる 暑さはつづく 豊の秋

常広 信枝

〔寸評〕暑さ寒さも彼岸まで」というように、九月半ばまでは、まだまだ暑さを感じます。田には水さえあれば、暑いほど米は豊作間違いなしです。今年がそうですね。

妹と ともに参する 墓参り

松尾 灌夫

〔寸評〕「参する」と「墓参り」は、お参りが重複しているようです。次のようにしたらどうでしょう。(添作句) 待ち合わせして妹と墓参り



数珠もちて 家族そろつて 墓参り

道普 宅眞

〔寸評〕お盆のお墓参りの様子がわかりやすく詠われています。

桔梗や 色美しく 兄思つ

中山喜代子

〔寸評〕桔梗(きぎょう)は俳句では、きちこうともいいます。早いものは初秋の頃から咲きはじめ、きりりとしてすがしく、また優しい花容と美しい紫の花弁は印象深い。お兄さん思ひの一句ですね。

墓参 昔山道 今車道

西 富枝

〔寸評〕昔は墓参りの道はどこでも山の中で、山道を歩いてお参りしたものです。今は車を横づけできるような立派なものがあります。墓参りの今昔をオール漢字で仕上げた快心の一句。

カーブつよし 残暑を飲んで 初観戦

小西 春良

〔寸評〕「残暑を飲んで」とは豪快な一句ですね。勝てば勝利の美酒、格好な暑さ(しのぎ)です。お互いにカーブ優勝の夢を大切にしましょう。

盆踊 うちわ片手に 浴衣着て

河野 一枝

〔寸評〕リズムの良い盆踊の一句です。盛り上がったところで歳時記から盆踊の何句かを拾ってみよう。

踊子はあすは畠の草ぬかん 去来

かの後家のうしろに踊る狐かな 太祇

棒のごとし石のごとし夫(つま)の阿波踊 知世子

づかつかと来て踊り子にささやける 素十

夜明け前 お月様が 笑つてる

常広 信枝

〔寸評〕中秋の季語に「有明月(ありあけつき)」があります。歳時記では、有明は夜明け・明け方であつて、その時分のほの明かりの中に残っている月痕(げつこん)であると書いてあります。「有明月 こちらを向いて 笑つてる」ではどうでしょうか。

盆の月 教えられたる 歌二つ

中山喜代子

〔寸評〕「盆の月」とは盂蘭盆会(うらぼんえ)の夜の満月、その秋の最初の満月であり、格別の感慨をもって仰がれます。「歌二つ」とは？気になる下五です。

紫蘇の実や 土用はきれて 光あり

松尾 灌夫

〔寸評〕紫蘇は、中秋の頃、葉の腋(わき)に芥子粒(けしつぶ)ほどの紫色の実を穂状(すいじょう)に結びます。花も葉も香りがいいが、実もまた香りが高い。刺身のつまにしたり、塩漬けにしたりします。(例句) 紫蘇の実をこぼす光となりけり 孫柳

〔選者 吟〕

夕風や 打てば怒涛の 新球場

信廣 高陽

# あすかスタッフに迫る!

ショートみどりい  
看護職員  
谷口 久美子さん



Q あすかに入社して何年ですか?

A 9月で2年半になりました。

Q どんな仕事をしていますか?

A 利用者さんの健康管理や日常生活の援助等行っています。

Q 仕事をする上で心がけている事は何ですか?

A 異常の兆候を見落とさないことです。

早く発見するためにはご利用者様の日常の注意深い観察が大切です。体の動き、声の調子・大きさ、食欲など、いつもと違いその人らしくないなと感じたら要注意です。また、トイレでの介助・おむつ交換の際に身体に触れることで熱の有無もわかります。

常に笑顔と思いやりも忘れないよう、心がけています。

Q 趣味はなんですか?

A 銭湯や温泉に行くのが好きで、ETCを購入したのをきっかけに高速道路を利用して日帰りであちこち行っています。お気に入りの温泉は島根県の多伎いちじく温泉で露天風呂からの風景が好きで、疲れた時にここの風景をみると、とても癒されます。



## スタッフの声

いつも笑顔で利用者様に優しく声をかけられている谷口さん、何事にも熱心でスタッフからも信頼されています。おすすめの温泉、多伎いちじく温泉の紹介ありがとうございました。

インタビューー 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】

「夢プロジェクト」(1ページ)、あなたの夢はなんですか? 夢は、生きるための生きがいにもなりますよね。皆様の夢をスタッフがお手伝い出来たら幸せです。夢を叶えるため、生活をよりよく過ごすために2ページの住宅改修工事もひとつの手段です。お一人おひとりにあったプランをサポートさせていただきます。

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  
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

緑井2丁目12・25

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