



ニュースレター あすか



通算 233 号

2012年8月1日

第59回 あすか交流会のご報告

*日時：平成24年6月23日

*場所：リハビリデイ・ポシブルみどりい
あすかホール



平成24年6月23日(土)に第59回あすか交流会を開催いたしました。

今回のテーマは、『あなたの希望の生活に向けてオーダーメイドのリハビリを』でした。内容は、平成24年3月に開設したリハビリデイ・ポシブルみどりいのご紹介、そして参加者の皆様に行っているリハビリ(マシントレーニング、天井からぶら下がる二本の紐を使ったレッドコード、セラバンドの3種類)をグループに分かれて体験して頂きました。初めは戸惑いながらされていましたが、緊張がほぐれてからは、積極的にリハビリに参加されたり、リハビリ指導をした職員に直接アドバイスを求めたりする方もいらっしゃいました。感想として、「身体が伸びているのがよく分かる。」「気持ち良かった。」というお声をいただきました。



交流の時間は、あすかホールに会場を移して『利用者様』『息子』『娘』『嫁』『夫』の5グループで話し合いをしました。各テーブルでの話し合いには事業所のスタッフやケアマネジャーも加わりました。「同じ立場同志で話しができて良かった。」「ほかのご家族の様子が分かり、共感する時間が持てたことが大変ありがたかった。」など様々な感想を述べられました。今回いただいたアンケートのご意見や悩みなどを参考にして、これからも多くのご家族が参加していただける交流会を企画していきます。みなさまお忙しい中、ありがとうございました。次回もぜひご参加ください。

(文責 あすか居宅介護支援事業所ケアマネジャー 松本 勝幾)



“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：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. あすか交流会のご報告	1
2. 継続は宝なり 第4回、頭の体操	2
3. 夢プロジェクト(しゅりあ)	
4. 玩具療法セミナー	3
5. 事業所だより(つどい)	4
6. 事業所だより(みどりい) 作品紹介	5
7. おもしろきかな我が人生 ~松尾 徹也さま~	6
8. 若竹句会 6月作品抄	
9. おいしく元気になるレシピ 第6回	7
10. あすかスタッフに迫る!	8

継続は宝なり 第4回

猛暑、酷暑、最近ではめずらしくない、聞き慣れた言葉ばかりです。どうしても、エアコンの力を借りることになりますが、外との気温差に、なんだか体が重く感じることも、特に冷気は、下へ溜まってくるため、足の冷えを訴えられる方が多いです。

今回は、手軽に行える冷え予防、少々疲れ気味の体を休めるリラクゼーションを紹介したいと思います。

ポシブルチーフトレーナー 楳本 弘子

押せば命の泉湧く 湧泉(ゆうせん)

漢字からわかるように元気(源気)が、泉のように湧いてくる場所です。さらに足の冷え、婦人科疾患にも効果があると言われます。ここを指で3秒押し、3秒離しと繰り返す。



テニスボールを使って、足裏のツボを刺激する方法もあります。気持ちよくボールを転がしたり、体重をかけたりしてみてください。

* 少しずつはじめましょう。

* ボールは、不安定になりますので、難しい方は片足ずつ行ってください。



ちょっとブレイク

頭の体操

* 漢字 *

～漢字クイズ～

漢字の足し算・引き算です。どんな漢字になるかわかりますか？

口	+	丁	+	火	+	厶	=	<input type="text"/>		
己	+	言	+	心	+	今	=	<input type="text"/>		
竹	+	工	+	凡	+	木	=	<input type="text"/>		
唐	+	石	+	米	+	少	=	<input type="text"/>		
氏	+	糸	+	女	+	日	+	吉	=	<input type="text"/>
心	+	県	+	(係 - イ)	=	<input type="text"/>				
継	-	糸	+	斤	=	<input type="text"/>				

みなさんわかりましたか？

ちょっぴり難しかったかもしれませんね

* 答えは8ページにあります。



夢をかなえるプロジェクト



★利用者さまの夢を叶えるお手伝いをいたします!★

＊しゅしゅあちゅーく＊

心も身体もリラックス

～リハビリ・足湯・マッサージ～

「最近足がむくむの」「冷え症でぬる。」「と
いう利用者様の声から しゅしゅあちゅーくでは
昨年より、リハビリマッサージや足湯と、リ
ンパマッサージを始めました。リハビリマシンで身
体を動かした後、足湯で温まっていたときま
す。足をこけるフットバムは、足の負担の少ない
柔らかいエアークッションタイプです。湯に温
泉の素を入れていきます。足湯にばかりお茶を飲みながら、色鮮やかな
湯の温かさと優しく香りに自然とほぐれていきます。ゆ
っくりと温まっていた後は、血行を良くし免疫力を高める効果
のあるリンパマッサージです。天然のアロエオイルを使用し、優しく丁寧
に行います。時には部屋の静かな空間でアロエオイルをたき、癒し
の音楽をかけ、横たわってマッサージをつけていただきます。

「気持ちよく眠っています」「足が軽くなった。」「リハビリ
の楽しさが又ひとつ増えたわ」「戦後の疲れがきれいになれました。
長生きしてほしいです。」「とお客様の笑顔も絶えません。

「これからは利用者様の声を聞きながら、より
に満足していただくために、そしてしゅしゅあちゅー
くに来て今日も楽しかったと思ってくれたらいいな」

私たちが頑張
ります。



川本 直由美



玩具療法セミナーが紹介されました

玩具福祉学会発行のニューズレターに3月に行われた玩具療法セミ
ナーの様子が紹介されました。

玩具療法セミナー広島

西本望

医療法人あすか(広島市)において3月4日(日)玩具療法セミナーが
30名を超える受講者に対して行われた。
開催会場として医療法人あすかの副院長 高橋真弓氏が挨拶を行った。
午前の部では、小林のこ子 玩具療法の実践と効果、堀田由美 重度障
害児者と玩具 講義が行われたのち、西野達子氏より「玩具療法
」心も動けば体も動く」をテーマにが行われた。

午後の部では、次の人びとによる実践報告が行われた。丸澤立子 由川順
子(アイサービスまやあちゅーく)は認知症者に対する種々のゲーム類の遊び
宗兼珠美(アイサービスセンター野ばら)は認知症の利用者と「ぬいぐるみ
動物のかわり、山岡淳史(ショートステイいわち)は要介護者の利用
者として90歳台の認知症者に対する種々のゲーム遊びからの行動改善につ
て、大村まい(ショートステイみどり)は、1時間程度の時間帯で利用者で職
員が一緒に癒しゲーム遊び、伊藤春奈 井上知香(小規模多機能利用店大
護事業所)では、夢プロジェクトを実施し、魚釣りゲームから魚釣りに
結びつけるような取り組みを報告した。その後、各報告者の質問や課題につ
いて、小林のこ子がその解決のた
めの方策について発言した。事
務局長 砂場隆彦氏も質疑ク
の講義と報告のための。こ
おのショートステイ等施設精進操
作の補助を行った。最後は研修
会終了証授を本学学長理事長
小林のこ子より授けられ、代表
者として行われた。



ニュースレターに掲載された写真

副院長：高橋 真弓

小林のこ子がその解決のた
めの方策について発言した。事
務局長 砂場隆彦氏も質疑ク
の講義と報告のための。こ
おのショートステイ等施設精進操
作の補助を行った。最後は研修
会終了証授を本学学長理事長
小林のこ子より授けられ、代表
者として行われた。

記事は玩具福祉学会「トイスター」『Toys for Well-Being』第15号の
抜粋です。

菜の花幼稚園でカレーパーティー♪

つどいの家

5月の中旬、菜の花幼稚園の園児さんからの可愛い手作りの招待状を、園長先生が届けてくださいました。そこには嬉しいメッセージが書かれていました。

みなさん大喜びでカレーパーティーに出席しました。お遊戯室で待っていると、園児さんたちが並んで入って来られ、「まあ、かわいいわねえ。」と利用者様もいっぱい笑顔でした。園児さんたちを拍手で迎えながら、感激で涙を流される方もいらっしゃいました。お楽しみ会では園児さんたちの踊る“カレー音頭”に合わせて踊りの大好きな利用者様が座ったまま一緒に踊っておられました。園児さんと一緒の手遊びも楽しかったです。園児さんたちの小さな手は、大きな元気と感動を与えてくれました。

そして、テラスに移動して待望のカレーパーティー。園児さんと保護者の方が心を込めて作ってくださったカレーはとておいしかったです。「行ってよかったわ。楽しかった!ありがとう!」の声がいっぱいでした。そして笑顔いっぱいの日でした。

菜の花幼稚園のみなさまありがとうございました。今度は園児さんたちを我が家(つどいの家)にお招きす



バラ園へ行こう!

つどいの家

バラの見ごろを迎えた5月と6月に、3グループに分かれて13名の利用者様が牛田のバラ園へ出かけました。バラ園には65種類、約2400株のバラが植えられていて、毎年春と秋に花が咲き多くの方に親しまれています。みなさんバラ園は初めてで、とても楽しみにされておられました。バラ園に着くと、利用者様が「わあーきれいじゃね」、「よけー咲とる!!」と目の前の咲き誇ったバラの花を見て歓声をあげられました。バラに誘われて足取り先軽く近づかれる利用者様。車椅子の方も手を伸ばしてバラに触れようとされたり、花に顔を近づけてバラの香りをかいで「いい匂いよ、甘い香りかする。」や、男性の利用者様は「女の人の匂いかする。」と皆さん思っておもいよに花に触れられ、会話が弾みました。

また一際目を引いたのは紫紅のバラで、皆さんしばらく足を止め声も少なく魅了されておられました。利用者様から「ええ~所じゃね、こんなにたくさんの綺麗なバラが見れて良かった。」とってくださいました。これからもっとみなさんと一緒にいろんな場所へお出かけし、外の空気に触れてたくさんの笑顔のお花を咲かせていただきます。

(渡上 静栄)



『神楽』ライブ

シヨトステイみどりい

シヨトステイみどりの恒例行事となった綾西神楽團による神楽ライブ。みんなの熱い期待のなか六月「四日」上演されました。今年の演目は、英彦山(ひきこ)、綾西神楽團の得意演目です。英彦山は福岡県と大分県にまたがる標高千二百メートルの山で、日本風景・日本三名山の一つで、修験道の拠点として栄えたところです。

イベントが近づくとね、今年の神楽はなんだかね、「楽しんじゃね」「とみんなが楽しみに待っていました。いよいよ本鼓や笛の音やわが華麗に舞う姿に和用者様の口はあきけとなり、後半の盛り上がりには笑顔の手拍子、感動の涙で会場は興奮の渦に巻き込まれました。終わつたあとも、良かった。良かったよ。ええものが観れた。ありがとつ。「子どもも頭下く観たけど、懐かしかった。「来年も神楽を観たいね」「とたくさん嬉しい感想をいただきました。



綾西神楽團のみなさまありがとつ「ありがとうございました。」



(磯野舞)

素敵な作品をご紹介します!

作品介绍



しゅりあよーく 根山 都津子様

小学校の頃から書道が好きでした。女学校の頃、教室の後ろや廊下の壁に貼ってもらったのを覚えてます。だから今でも下手ながらも好きなんです。

釈迦郡 三子先生からのメッセージ
黙々と沢山書かれますので、いつも様子を見てタイミングを計ってから話しかけるつもりです。慎重に書かれ、自分でもいかり反省して良い作品に名前を入られます。私も勉強になります。



古谷 昭子様



福廣 ツヤ子様

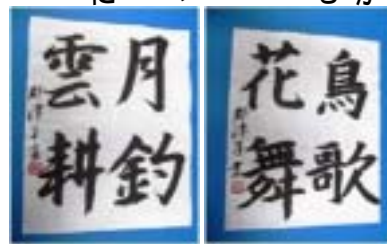
まわるちよーく作品集



橋本 朝江様



一橋 ヤヨ子様



まやるちょーく まつお てつなり 松尾 徹也 さま



おもしろきかな我が人生



昭和12年11月2日(74歳)

- ・お住まい...安佐南区緑井
- ・趣味...カラオケ、発酵食品を食べる事
- ・座右の銘...礼で始まり礼で終わる (柔道の基本精神)

笑顔と感謝を忘れず 楽しくすごそうや!!

【柔道の道】

わたしは緑井生まれの緑井育ちで由余鍛冶屋の四人兄弟の長男で生まれたんですよ。小・中・高は体が大きいため健康優良児じゃなかった。小・中学校時代は肺炎にならしたり病気ばかりじゃなかった。高校は聖徳高校でバレーがしたかったので家が聖徳高校でバレーがしたかったので家が聖徳で反対されてから。長男もバレーがダメなもので。可部の定時制高校に入った。母は父親の鍛冶屋を手伝って勉強は母がしめてくれた。中学校ではバレーボールばかりでした。卒業の時には奨励賞と体育賞を全校生徒でたたきつもらって。両親がすごく喜んでくれた。かたがとの思い出です。

【柔道の思い出】

高校一年生の頃から父親が柔道をしとてたけえ。安の学校で柔道を習ったら次々と達して柔道三段師範をもちましたよ。

松尾家は柔道一家で父親も弟も師範をもちました。曲がった事も筋が通った事は大嫌いな。緑井小学校の体育館で柔道の指導を何年もやらしてました。礼儀「はつとん」と言いましたよ。今でも教える子が尋ねて来てくれるんですよ。

【あの人生に涙あり、人生楽ありや苦もあるわー】 人生楽ありや苦もあるわー

卒業後は市立二番町に就職したけど途中から公益通に転職して朝早まつから、遅いまで運行管理の仕事をしてみんなの安全を守りましたよ。

五二歳の時に主婦の多難じゃった。隣建の戸を建てて居酒屋を開店して。わたしは休みの日はビール、カラオケ、反省会と称して酒を飲み歩いて周りからは遊び人と言われたけど。五七歳の時に富美子さんが突然倒れて生死の境をさまよって。それで来、酒も遊びも止めて自分でもひびいてる。元気がなくなってきた。定年後は自分も長年の疲れから脳梗塞やら次々と色々な病気になって九四キロあった体重も七〇キロほどに落ちた。じゃあ、どうせんか。苦力があるわけでも口があるわけでもない。

かたがとが酒を飲んだ事で食べ物にたむらひがなると居酒屋時代の客からの紹介で縁あって主婦で手作り醗酵作りを指導してると。食べ物「はつとん」をひびいてたよ。

富美子さんと結婚して五〇年が経つたよ。いろいろあったけど長男、次男もそれぞれ家庭を持って孫も六人あるよ。

【まやるちょーく】の思い出 昨年八月に富美子さんが自転車で転倒して骨折で動けなくなりました。まやるちょーくに通ったんですよ。五日後の日に富美子さんのすので脳梗塞の後遺症がある。言語はハッキリのためカラオケを唄に行ったら。かたがと夫婦のお世話に。たまたま、脳梗塞を二回も患って入院したけど。脳梗塞の二回は話もはきいて。良くなる様になりましたよ。

毎日の感謝 感謝の毎日毎日のカ、

声を出すのが大事よ。笑顔と感謝を忘れず日々楽しくすごそうやー!



奥様との絆の深さを感じるお話でした。自分だけでなくみんなを元気にしたいと、まやるちょーくに新風を吹き込んでいきます。松尾のこの同じようにも笑顔がたえませぬ。 山下 亜沙弥子

若竹句会 六月作品抄 信廣高陽 選 (平成二四年)

浴衣着てとつかさんゆ ゆく娘

後藤 義高

守評「とつかさん」は、「とつか大明神」のごとく稲荷を「いなり」と唱えず音読みで「とつか」と呼んでいる。十日になったのは稲荷(とつか)の語呂合わせによるものだといふ。とつかさん音頭、広島音頭などを浴衣姿で賑やかに踊るのも広島に夏を告げる風物詩となっている。これだけの説明を受けて標記の一句を読み返していただければ、とつかさん祭りに出かける娘心が思いやられると思います。

豆飯や 先づはお仏壇に 母の味

河野 一枝

守評「豆飯」といふ印象は、白い米と豌豆の緑との対象の美しさ、初夏らしい季節感にあるといえます。まずは仏壇にお供えして、お母様の味をなつかしく憶ひながら、朝の礼拝。作者の若さの秘訣は、こんな所にあるのかも。

アパートの窓より覗く 鯉職

松村キミエ

守評「鯉のぼり影は花菜を滅多打ち 田川飛旅子」とはまいらぬアパート住まい。ささやかに、三階の窓に取り付け、泳ぐ鯉のぼりの威勢はまんざらでもない。風に吹かれながら、いつまでも身動きしない男児に、幸あれと祈る。この句、新しい鯉のぼりの姿を捉えた写生句として秀逸。

枝豆を 手提げ一ぱい 朝腹や

吉岡千恵子

守評「枝豆は秋の季語。朝腹」は朝飯前、きわめて容易なことを言います。得意満面のお顔が見たいです。俳句の出来も含めて。

山笑ふ 四方の小山も 皆笑ふ

西 富枝

守評「遠山の春の訪れとともに、近くの山々も芽吹き始めた華やかな山々の形容。冬の山の淋しさに対して「山笑ふ」の季語がぴったりの一句です。

夏立つや 蛙の混声 大合唱

石原 守恒

守評「原句「夏立つや若葉の蔭で蛙鳴く」は、まずは夏、若葉のすれも夏の季語ですから、季節なリ。初学のあたりは「一句の季語はひとつに絞る方がいい」といって「若葉」を省略。標記のよつな一句に仕立てました。次いで、掲句「夏立つや 蛙」は初夏と春の季語と「つ」になりませんが、感動の中心となる季語は「切れ字」のついた「夏立つや」であり、「蛙」はこれを助けるわけですから、このように主従がはっきりしている場合は「季重ね」とは言いません。

選者 吟野育ちの妻と並びて 土筆摘む

信廣 高陽

おいしく元気になるレシピ 第6回

～ 長いしこ…でいよ、私たちの命の源です～

キラキラと照りつける太陽…8月は夏本番の月です。私たちのからだの中には「暑・熱」が充満しています。汗をよく出して、水分代謝を盛んにして「暑・熱」をからだから出しましょう！今月は 薬膳料理第2弾 “夏バテしないでパワフルに過ごす夏の薬膳” をご紹介します。

鯖と夏野菜のカレー

鯖は昔から消化・吸収の優れ、体力の低下した時に食べられていた魚です。また、カレーはインドの薬膳料理とも言われています。オクラが鯖の良質たんぱく質の吸収力をアップ、食欲増進させ、体力強化につながる一品です。



【材料】 2人分

- 鯖 切り身2切れ
- オクラ 2本
- 茄子 1本
- 玉葱・トマト 各1個
- にんにく・生姜 各1かけ
- 水 300ml
- カレールウ 50g
- ソース・醤油
- お好みソース 大さじ1/2
- 塩・胡椒 少々
- サラダ油 大さじ2

【作り方】

- 鯖は砕めこみ、片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。
- オクラはさつと茹でる。茄子は括切りにし、水で漬ける。
- 玉葱・トマトは1cmこみ、ニンニクと生姜は薄切りにする。
- 鍋に油をひき、玉葱を炒め、茄子・ニンニク・生姜を加えてさらに炒める。
- 水、野菜ジュース、トマトを加え、コトコト煮る。半分になったら、カレールウを加え調味料を入れて味を整える。
- オクラと鯖を加え、さつと煮る。

あすかスタッフに迫る!



高橋内科小児科
外来事務職員

くまがい はるみ



Q. あすかに入社して何年ですか?

A. この春で6年になりました。広島YMCA国際ビジネス専門学校在学中、実習をさせていただきました。冬場の忙しい時期にも関わらず、丁寧でわかりやすく教えてくださいました。院内の雰囲気もとても良く、その時「わたしもここで一緒に働きたい!」と思い、応募しました。

Q. 仕事をする上で気をつけていることは何ですか?

A. 常に患者様の立場に立って行動するよう心掛けています。以前、子どもさんを抱いて階段を降りるのが怖く、という患者様がいらっしゃり、代わりに抱いて降りたところ、とても感謝されました。ちょっとしたことでしたが、とても嬉しかったです。

また、受付で病院の印象が決まると思うので、笑顔で気持ちのよい対応を心がけています。

Q. ピアノが趣味だそうですね。

A. 1年前にジャズピアニストの上原ひろみさんのライブに行ったのがきっかけでした。今まで聞いたことのないピアノの音や迫力、そしてとても楽しそうに演奏されている姿を見て衝撃を受けました。高校生までエレクトーンを習っていて、自宅で好きな曲を好きな時に弾きだしていましたが、上原ひろみさんの影響で「もっと上手にかっこよく弾きたい!」と思い、今では毎週レッスンに通うようになりました。現在は7月下旬の演奏会に向けて、ショパンの『前奏曲 雨たれ 第15番』を猛練習中です。

Q. 今後の目標は何ですか?

A. いままでは内科業務が主でしたが、5月から小児科業務にも携わるようになりました。これからは1日も早く小児科の仕事をマスターし、自信を持って仕事に取り組みたいです。そして、医師や患者様とのコミュニケーションを密にして、少しでも診療がスムーズにすすめられるようにしていきたいと思っています。

同僚スタッフより

いつも笑顔で優しい熊谷さん。新しく小児科に中間入りして戸惑うこともあると思いますが、一步ずつ前に進んでください。ピアノの演奏会も成功するよう事務のみんなまで応援しています! インタビュアー: 守田 英美

~ 医療法人あすかの経営理念 ~

『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



当法人は、
ISO9001の認証施設です



【編集者のつぶやき】
さあ、2ページ目の漢字クイズで
きましたか?では答え合わせ!
灯台 記念 築 砂糖 結婚 懸
断【全問正解の方はお見事!
さて7月はプロ野球のオールス
ターゲームです。7月20日から3日
間、カープからは3選手が出場予定。
どちらが勝つのか楽しみですね

あすか療養センター 緑井3丁目40・30
毘沙門クリニック 緑井3丁目24・16
シヨートステイ いわや 野の花
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 すてっぴ
シヨートステイ 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
リハビリデイ・ポシブルみどりい

緑井3丁目20・1・102
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