



# ニュースレター あすか

2015  
1月号

通算 262 号

2015年1月10日



## 新年のごあいさつ



理事長  
高橋 勲

### 明けましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年こそ明るい平和な1年になるよう願っています。昨年8月20日74名の命と人々の暮らしを奪った広島市北部土砂災害は今も多くの人を苦しめています。大切な人を失った人々の気持ちを思うと心が痛みます。地域を守る仕事に携わっている私たちが出来ることを今後とも続けていきたいと思ひます。

昨年11月、高齢者のための介護複合施設『あすかケアプラザ』を大町駅前開設いたしました。あすかケアプラザの中にはサービスマン付き高齢者向け住宅『レジデンシアあすか』のほか、ショートステイ、ヘルパーステーション、デイサービス、事業所内保育園があります。交通至便の場所ですが、建物裏には中須稲荷神社があり、少し歩けば安川の散歩道があります。アクセスの良さと閑静な環境を併せ持っています。

入居した方が安心して豊かな生活が出来るようさまざまな仕組みを作りました。野菜作りやお茶などを楽

しめるペンダヤ、家族や友人とゆったりと過ごしたりさまざまな活動が出来るサロ、理学療法士の指導によるリハビリに力を入れたデイサービスや、リハビリマシンを使つてのトレーニングが健康作りをサポートしてくれます。介護度が進んでも肩までつかつて入浴することができる浴槽など「よかつた」があふれる施設になっています。

終ついの棲家すみがとして安心して暮らしていただくためにはきちんとした医療体制が不可欠です。あすかケアプラザには医師が毎日来所し、24時間体制の看護体制を整えています。胃ろうやインスリン治療中の方、その他の医療ニーズの高い方、看取りへの対応を行います。

2階のフロアにある保育園の子どもたちとの触れ合いは、日々の生活に楽しみと喜びを与えてくれることと思ひます。

私どもの仕事はメンバーに支えられています。優しい心とプロとしての知識や技術、マナーを身に着けた職員が、あすかの事業所を担ってくれていることを嬉しく思っています。そして、新しい年も人材育成を大きな柱として前に進んでいきたいと思ひます。皆さまからのご意見、ご要望を糧に改善、改革をすすめていきます。

また、地域の高齢者や障しょうがい碍者がいを支えていく地域包括ケアシステムの中で安心して暮らせる地域づくりに職員と一緒に力を尽くしていきます。今年もどうぞよろしく願ひいたします。

“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事ができます  
<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. 新年のごあいさつ	1
2. 事業所からのごあいさつ	2
事業所からのごあいさつ	3
事業所からのごあいさつ	4
事業所からのごあいさつ	5
3. おもしろきかな我が人生 ～三浦雄一郎氏～	6
4. 事業所だより(野ばら)	7
5. 若竹句会 12月作品抄	
6. Hello,フレッシュマン(6)	8

医療法人あすか 事業所からのごあいさつ

# 明けまして おめでとうございます

## しゅりあちよーく



1日1日を大切に、利用者様と共に歩めるデイサービスにします。  
(大石 圭吾)

## まゆるちよーく

「笑顔・元気・絆」  
～皆様と共に歩みます～

(丸澤 立子)



## つどいの家



『にっこりほっこりゆったりすごそっ!!』の理念で“愛と感謝”の気持ちをお忘れず幸せな時間を一緒に過ごしていきます。  
(小田 聖子)

## 野ばら



今年も利用者様ご家族にとって、心の拠り所になるような野ばらにしていきたいです。  
(宗金 珠美)

## すてっぴ



皆様とのご縁を大切に、時間を大切に、思いを大切にして、何ごとにも取り組みます。  
(山崎 章子)

## ポシブルみどりい



「今日、一日を大切に!!」あなたの希望と勇気に最適なリハビリを提案しつづけます。  
(宮崎 馨)

## みどりい



『笑う門には福来る』ご利用者様、ご家族そして職員一同で取り組みます。  
(森元 智代)

## あすか居宅介護支援事業所



「ともに生き、ともに輝く」をいつも心にかかげて前向きに!  
(三原 千春)





# あすかのマンパワー全開で頑張ります

ショートステイ  
いわや



皆様への感謝を忘れずに利用者様と過ごす時間を笑顔溢れるものにしてまいります。  
(中村 尚史)



センター長  
大北 和彦



あすか療養センターは、今まで以上に利用者様の安心、安全をお守りすることをモットーに職員一同協力して努力して参ります。

野の花



利用者様とともに笑顔あふれるデイケアになるよう、職員一同取り組んでまいります。  
(佐々木 郁恵)

いわや2F



これからも笑顔のあふれる暖かい場所であるように、スタッフ一同丸となって取り組んでいきます。

(河内 拓哉)

いわや3F



一日一日を大切に、たくさんの笑顔溢れるいわやとなるよう、躍進の一年にしていきます。  
(緒方 妙)

いわや4F



いつも笑顔を忘れずに！  
我が家のように居心地のよい場所となるよう、温かく笑顔いっぱいの事業所を作ります。  
(篠原 舞)

# あすかケアプラザ

## 今年もよろしくお願ひいたします

施設長  
保田 和彦



昨年は、あすかケアプラザも開設され、あすかの介護においても節目の年、転機の年となりました。そしてこれからは「地域」というキーワードが更に重要視されます。「地域」とは、地図に描かれた線で区切られるものを指すことでもあります。私は人間関係や社会関係、つまりお一人お一人の「すること、会う人、行くところ」を指すものだとも考えています。あらためて「住み慣れた街でそこに住む人々とともにある暮らし」を見つめ直し、お一人お一人のかかわりを通して地域に貢献できるよう歩を進めていきたい所存です。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



ヘルパーステーション  
大町

「一期一会」  
出会いに感謝・出逢いの  
縁を大切にします。  
(森岡 繁幸)



デイサービスセンター  
大町

昨年12月より新しいデイ  
サービスが誕生しました。  
見学・体験をお待ちしてい  
ます。(宮本 泰弘)



ショートステイ  
大町

本年も、利用者様にたくさん笑顔  
になっていただけるよう、職員一  
同精進します。(村本 雄飛)



あおぞら保育園

笑顔いっぱいの子どもの成長と共に、私達も楽しみ  
ます!(角崎 寛子)





施設管理室

しゅりあ・野ばら



運転部



まやる

あすか病児保育室

不安な思いを温かく受け止め、心地よく過ごせるような保育室にします。(立石 治美)



ぱるみどりい

こどもの笑顔が溢れる一年にします!(前谷 妙子)



ぱるびしゃもん

二年目を迎え成長の年にします。(龍 麻里)



総務



事業所がスムーズに運営できるよう、心を込めて仕事をし、信頼される事務部を目指します。(下田 千恵美)

療養センター



しゅりあ・野ばら

厨房



ケアプラザ



本院



外来看護・事務

「あんしん、あったか、あかるく元気」をモットーに、今年も笑顔で頑張ります。(増村 祐子)



看護



事務



プロスキーヤー・登山家



ミウラ・ドルフィンズ提供

みうら 三浦 雄一郎 氏



おもしろきかな我が人生

『高く遠い夢ふたたび ~ 80歳エベレスト登頂 ~』

平成26年10月31日(金) 会場: リーガーロイヤルホテル広島  
 JOIN広島の恒例の行事『心とディナーの夕べ』の今年のゲストスピーカーはプロスキーヤーでもあり、登山家の三浦雄一郎氏でした。  
 今月は先月に引き続き、講演の模様をお届けします。

(先月号からの続き)

【60代メタボ、余命3年】

その後、50代まで地球の7大陸のスキーを滑ったりして57歳で引退を考えました。引退してからは、朝早く起きてトレーニングをする必要はないし、飲み放題食べ放題の生活をしていました。あつこいつ間に、太ってきました。気づいたら身長164cm、体重89kgになっていました。ある明け方に背中が急に痛くなり心臓が掴まれるような痛みに襲われました。狭心症だったのですが、プロスキーヤーだの、健康家族だの、冒険家などの肩書が邪魔をして病院にいけなまま半年、1年経ってしまいました。そのうち1週間に2回くらい発作が起きるようになりました。病院で検査したところ血圧190、糖尿病、腎臓病などがあり、数値上余命3年と診断されました。これじゃいけないと思いました。

【又三浦敬三】

その時私の父親の三浦敬三は99歳でモンブランの30kmの氷河を滑るといつ目標を立て、1年のうち100日はスキーを滑っていました。97歳から3回骨折しましたがそれも克服しました。そして、父が99歳の時、私と息子の三代でモンブランをスキーで滑りました。このコースはフランスの大新聞やテレビで特に取り上げられ、フランスの大統領がこの番組を見て父に勲章を与えてくれました。

この体験から私は、「おやじがモンブランなら、よし、自分はメタボを治し、足腰を

きたえてエベレストを目指そう」と思いました。自分自身も周りも、もう三浦雄一郎は終わったと思っていました。しかし、余命3年のメタボで狭心症の65歳の男性がエベレスト登頂することに意味があるだろうと思いました。まず、トレーニングを開始し、2年間で富士山を登り、その後エベレストを、とおおざっぱに計画を立てました。

【攻めの健康法】

私は、健康法には2種類あると考えています。守りの健康と攻めの健康。守りの健康というのは早寝早起き、バランスのとれた食事、酒たばこを避ける、ラジオ体操をするなどです。これは基本的に大切なことですが、この方法だとエベレストに登る体力を作ることはできません。攻めの健康法とは、目標を達成するために付加をかけながら足腰を鍛えることです。忙しい生活の中でどのようにトレーニングをするか考えました。まず、足首に重りを巻いて外出する。初めは、左右1kg、背中のリックは5kgから始めました。これで1日歩くのです。結婚式、パーティーに行くときも、タキシードを着ても足の重りをつけて生活をするのです。そして、2kg、3kgと重くしていきました。そつするうちに、だんだん体重が減り、気が付いたら狭心症の発作もなくなっていました。血液検査も良くなりました。その後1000m級の山にハイキングを繰り返しました。片足に5kgずつの重りを巻き、背中

に30kgのザックを負つことが出来ればエベレストに登れると計算しました。結局これがよかったです。トレーニングの95%はこれに合いました。

さらにもっとすごいと思ったのは、当時私は膝の半月板が損傷してほとんどなくなっていました。医者からは人工関節をすすめられていましたが、それなのに、逆療法で足首に重りをつけて背中にザックを背負ってゆっくり歩くと半年で膝の痛みが消えていたのです。さらにほとんどすり減っていた半月板が再生されていたのです。70歳過ぎてこんなことが起こるのかと医師が驚いていました。攻めの健康法の効果だと思えます。

【77歳スキーのジャンプ失敗で大けが】

75歳でエベレストに登ったのですが、77歳の時にスキーのジャンプで失敗して、左の大腿骨と右の骨盤恥骨等も折れて腰がぐちゃぐちゃになりました。なんとか命だけはとりとめました。病院の食事はおいしくなくて骨もつかないと思って毎日1匹シヤケを頭から尻尾まで食べることにしました。コブヤしいだけ、野菜もたっぷり入れていました。元気になったのはシヤケの頭のおかげだと思っています。こうして2カ月過ぎたころから骨が付き始めてきました。この事故で家族は、これでエベレストはあきらめるだろうとホッとしていたようでしたが私は何としてもエベレストに登るつもりでいました。

# 百寿



## 100歳おめでとうございませす!!

野ばら



ごりようだ さだこ  
五領田 貞子さん

野ばらご利用の五領田貞子さんは、昨年11月で100歳を迎えられました。内閣総理大臣からいただいた、お祝い状と記念品の銀杯を野ばらに持参して下さいました。

100歳のお祝いに、『つみ膳やま膳』外食に出かけました。午後からはお誕生会を開きました。また、職員が心を込めて『創作花笠音頭』を踊りました。五領田さんは、野ばらでの昼食を毎日残さず食っておられます。それが長生きの秘訣でしょうか。いつも謙虚で控えめですが、自分の意志をしっかりと持たれていらっしゃる。私たち職員のおこがれの大先輩です。いつまでも元気で過ごして下さい。本誌におめでとうございました。

(小田 香代子)



一緒にお祝いできて嬉しいです\*



五領田さんのために踊ります

### 若竹句会 十二月作品抄 信廣高陽 選 (平成二六年)

菊花展 朝ドラ画面 再現す 西 富枝

守評「菊の品評会。寺社の境内に幕を張ったり、よしづで囲ったりして菊作りの愛好者たちが丹精した鉢を並べる。種類も大輪や懸崖菊(けんがいきく)などさまざま。審査を受けて、金賞・銀賞などの札がつけられ、出品者は表彰される。展示が終わる頃、その年の菊も見納めとなる。」

晴天に 映える笑顔の 千歳飴 松村キミ工

守評「十一月十五日、数え年で三歳と五歳の男の子、三歳と七歳の女の子を祝う。当日は美しく飾り着せられて氏神に詣で、親戚に回礼する。必ずしも七・五・三といふ年齢に限られなかったが、奇数を要とする中国の思想の影響で七・五・三に固定したのである。七・五・三祝(しめいわし)ともいひ、長寿にちなんで、鶴などの彩色のある長い紙袋に棒飴を入れた千歳飴を売る店が立ち並ぶ。」

夷講 要らぬものまで 買っちゃった 河野 一枝

守評「陰曆十月二十日、夷神を祭る行事である。七福神の一つ恵比寿神は農山村では田の神・山の神として信仰している地方が多く、宵えびすといい前日の晩に、えびすに肴を供えて祝う習慣があり、「この日出稼ぎ中の福の神が帰ってくる」と言って祝う風習がある。商家では商売の神として恵比寿像をかかげ、鯛や菓子をお供え、商売繁盛を祈って酒宴を開き、大売出しをする商店が多い。要らぬものまで買っちゃったといふ衝動買いに、ぼやく声もあるとか。」

柿の実を 二・三残して 秋終る 西 トシ子

守評「柿は秋のものであるが、葉をすっきり落とし、霜がくる頃には柿のたわわに実ったのも夢のように、大方の傘だけが残っている。そのような時季に枝の高い所にぼつんと二・三個の実を残してあるのを見かけることがある。これを木守柿(きもりがき)とも言う。」

またひとり 鬼籍に入るや 神無月 枇杷木富栄

守評「死者の姓名などを記入する帳面を「鬼籍」といいます。同じ年頃の方々の年賀状欠札の八分キが錯綜しているので、「えっ、あの方も...」と驚かれる様子が眼に浮かぶようです。」

さいはての 地に病む弟よ 山眠る 枇杷木富栄

守評「弟」と書いて「ひと」と読ませるには問題があります。明解古語辞典(おとこ)は、同姓の兄弟(姉妹)の年下の者の意とあります。よって「ひと」ではなく「おと」とルビを振れば合格といつていいになります。修正句「さいはての地に病む弟(おと)よ山眠る」

淋しさを 形にすれば 冬木立 信廣 高陽



ショートステイいわや 2F

なかむら たかひろ  
介護職 中村 貴弘さん



4月にあすかに仲間入りした、新入職員のご紹介をいたします。

Q. この職種を選んだのは？

A. 中学の職場体験にて福祉の仕事に初めて触れました。職員の方と利用者様が楽しそうに会話をされていたのが心に残り、この職種を選びました。

Q. 仕事を通じて何か新しい発見はありましたか？

A. 認知症の高齢者の方とお話することも多いのですが、私が声をかける前に利用者様の方から話しかけて下さり、とても嬉しかったです。

Q. 職場で心がけていることは何ですか？

A. 利用者様の立場となり、介護を行うこと。焦ることなく、丁寧に介助することです。

Q. かかせない「仕事道具！」を教えてください。

A. メモ帳と三色ボールペンです。常に使用できるようにしています。

Q. 部署の雰囲気や先輩方のフォローなどはどうですか？

A. 私が分からなかった時やミスをしてしまった時には丁寧に指導していただいています。とても明るい部署です。

Q. これからの抱負をどうぞ

A. 新人といえども甘えないで、いわやの戦力となれるように頑張り、励みます。

いつも元気で笑顔を絶やさず、仕事に取り組んでいます。利用者様からは、「彼がいると元気がもらえるよ」と評判です。しっかりしていただいているいわやの有望株です。これからも一緒に頑張っていきましょう。

(河内 拓哉)



～ 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。



医療法人あすかの医療・介護関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082・830・5177

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス

緑井3丁目10・28

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3丁目24・16

あすか療養センター しゅりあちよーく

デイサービスセンター 野ばら

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック いわや

ショートステイ ショーン 野の花

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

デイサービスセンター あすか大町

ショートステイ あすか大町

レジデンスあすか

あおぞら保育園

【編集者のつぶやき】  
あけましておめでとございませう。今年もよろしくお願いたします。今年のわたしの年賀状、いもより評判が良かったんです。と言っても、羊の絵を描いて「嶺春」の文字を書いただけなんですけどどね笑。でも一枚一枚コツコツ書いたので、褒められると嬉しいです。実は全部手書きなんですよー!!  
もし機会があればお見せしますね\*~\*