



# ニュースレター あすか

2015  
3月号

通算 264 号

2015年3月10日

## ボランティアさんが やってきた★

つといの家では、ボランティアアゲルプ『すまいる』から灘本さん、湊さんが来てくださいます。毎週木曜日には手芸を、パ作りは月2回行っています。

手芸では、みんなで一緒に「つといの家」の表札を作りました。現在はそれぞれに刺子を楽しんでいます。

2月のパン作りはあんぱんでした。生地作りから成形まですべてを利用者のみなさんと一緒に行いました。さすが湊さんはパン作り名人！生地をこねる時もあんこを入れる時も、やっぱり手つきが違います!! 並べてオープンに入れ、あんぱんが焼き上がると大きな歓声があがりました。焼き立てのあんぱんの味は最高！みんな満面の笑顔で会話も弾み、幸せな時間でした。あんぱん作りが大成功だったので、次回の3月11日と25日は少しアレンジしては抹茶あんぱんを作ります！いまからワクワクで胸が躍ります (小田 聖子)



できあがり---!!!!



次は文字を縫いつけて...



四角い布をつなぎ合わせて...



材料はこれ!!!

表札を作りました



とっても美味しそうなおんぱんができました



まるまるあんぱん  
今から焼きまーす!!



伸ばしてあんこを入れて丸めて...



捏ねて捏ねて...

あんぱんを作りました



“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. ボランティアさんがやってきた・・・ 1
2. 栄養だより・・・ 2
3. 事業所だより(野の花、まやる)・・・ 3
4. 事業所だより(みどりい、野ばら)・・・ 4
5. 事業所だより(ショート大町)・・・ 5
6. 作品紹介(まやる)
7. わたしの好きなもの 第13回・・・ 6
8. おもしろきかな我が人生  
～林 二郎さん～・・・ 7
9. おもしろきかな我が人生  
～須磨 浅枝さん～・・・ 8



# 栄養だより

2015年3月  
vol.31



## 注意する食事のとり方

高齢者の方は体に加齢によるさまざまな変化が現れてきます。体の変化に気をつけて食事を取りましょう

65歳以上になると、筋肉量や骨量が減り、基礎代謝量が低下してくると言われています。さらに消化・吸収機能や、味覚・臭覚についても低下してきます。歯についても損失が起こりやすくなります。このように必要なエネルギー量は減り、食べ物の嗜好が変わり、硬いものが食べにくくなります。しかし、健康維持のためには必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの摂取量はこれまでと変わらず必要といわれています。さらにポシブルで運動をすると、エネルギー量もポシブルご利用前より必要になります。そのため今月は食事でご気を付けて頂くこと6つについてお話します。

### 1. 食事を抜かないよう毎日3食

必要なエネルギー量、必要な栄養素、特にビタミンやミネラルの量を、3食欠かさずにとって補いましょう。

### 2. 糖分、塩分を控える

血糖値を正常に保つ働きが低下するため、糖尿病を起こしやすくなります。味覚の変化により濃い味付けを好むようになり、塩分のとり過ぎによる高血圧など招きやすくなります。いずれも摂取量を控えめにしましょう。

味覚をつかさどる舌にある味蕾は、主に甘さと塩辛さを感知します。高齢になると味蕾が減少するため甘さと塩辛さを感じにくくなり苦みや酸味だけを強く感じてしまうようになります。

### 3. 積極的にカルシウムをとる

カルシウムの吸収率が低下し、骨が弱くなります。骨粗鬆や骨折予防のため、牛乳や乳製品などで積極的にカルシウムを取りましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも合わせてとりましょう。



### 4. こまめに水分をとる

のどが渇いたことに気づきにくくなるため、脱水症状を起こしやすくなります。水分を食事の前後に取る他、朝起きた時、夜寝る前、入浴前後、運動前後などにこまめにとりましょう。夏場以外でも、暖房の効いた室内にいる冬場など、水分を失いやすくなっています。意識してとりましょう。

### 5. 歯をしっかりとケアし良く噛んで食べる

良く噛むことは、脳細胞を刺激して脳の老化防止につながると言われています。歯はむし歯と歯周病が原因で失いやすく、そのため食事でも柔らかいものに偏りがちになります。今ある歯(義歯)のケアをしっかりと行い、良く噛んで食事をするように心掛けましょう。

### 6. 工夫して食べる

噛む力が弱くなり、飲み込む力が低下し上手く飲み込めない場合は、調理に工夫をしましょう。すりつぶしたり、とろみをつけたり、小さく切ったり食べやすい状態にしましょう。



ポシブルでは、必要な方に口腔ケア(歯磨き指導、嚥下体操など)を行っています。ご相談ください。食事指導を受けていらっしゃるお客様は、主治医の先生にご相談してくださいませうお願いいたします。ポシブル店舗では皆様の体調管理を行わせて頂いております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせ頂きますよう、よろしくお願いたします。



野の花

2月3日 (火)

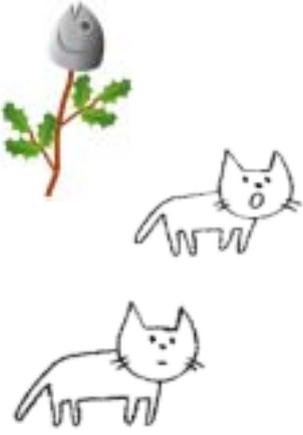
ある利用者様より「ひいらぎイワシ作らんの？節分といえはひいらぎイワシでしよ」との声を頂き、初めての「ひいらぎイワシ」を作りました。イワシを焼いていると、「くさー！鬼はこれを嫌うんだね」と利用者様より。焼いたイワシを見て、「ひいらぎイワシよりも、そのイワシの身を食べたい」と言われる方もおられました。

できあがった「ひいらぎイワシ」をどくに飾るか、みなさんに相談したところ、畑にまいたらどうかつ」との声が。ほかのみなさんも、それがいい、それがいい！と何か含み笑いをしつつ賛同。言われるまま「ひいらぎイワシ」を畑にますと、みなさん何かを待つように外を見つておられます。その後も、豆を食べ、豆まきや行事を行うも、やはり外を気にされています。

プログラムを終え、帰路への準備を始めたころ、「あー」と声が聞こえました。すると、「待つてたよあ」「本当に来たねえ」「かわいねえ」とみなさんの顔が一斉に畑に回ります。そう、みなさんがしきりに外をきいていた理由がやっとわかったのです。

その理由の正体とは…なんと、猫だったのです。時々、野の花の畑を通る猫がイワシの匂いに誘われて、イワシの頭をムシャムシャと食べていました。本来「ひいらぎイワシ」は、動物の手の届かない高いところに飾るものなのですが、わざわざ手の届くところを選択し来客を待つ…みなさん、これからも、こんなユモアいっぱいのは野の花でいきましょうね

(佐々木 郁恵)



運転手さん

いつも

ありがとうございます♪

2月14日 (土)

まやるちよーく

今年のバレンタインデーは「いつも安全運転で頼もしい運転手さん」へ嬉しい・楽しい・ありがとう…のいろいろな想いを込めて、バレンタインケーキを渡そうとみんなで計画しました。

午前中はホットケーキにチョコレートをのせたバレンタインケーキ作り。午後は折り紙で花輪づくり。ワイワイがやがや一日がかりで準備し、運転手さんをお招きしてお茶会を開きました。

そして、皆さまの想いをしっかりと受け止めていただきました。いっくつになってもバレンタインデーはトキメキますね (藤澤 聡子)



いつもありがとうね



はい、あ～ん



いやあ、今日はええ日じゃねえ

# 赤おに・青おに

## 鬼は外ーっ!

2月3日(火)

シヨウトみどりい

節分の当日に豆まきのイベントを行いました。節分の由来について、あれこれお話をしている最中、赤鬼と青鬼が突然「ワッッ!!」と乱入してきました。利用者様は、突然の鬼の乱入に「鬼が来たー」とびびくりしたり面白がったり・・・鬼たおしゲームでは、鬼に向かって「鬼は外ー、福は内ー」と大きな掛け声とともに、豆に見立てた紙の玉を投げつけました。投げた玉が鬼の頭に見事にヒットすると、思わず「やったー!!」と歓声が上がりました。みんな満面の笑顔と笑い声。鬼が倒れた瞬間は、「フーッ!」と全員でバンザイをしました。



鬼退治の後のおやつは美味しいよ



やったー!豆があたったー



参りましたー!!

午後のおやつは熱いお茶と甘納豆。鬼も退治したし、美味しいおやつも食べてたくさん福が来たね」と笑顔あふれる楽しい節分の日となりました。

(藤野舞)



## 初虎祭へ行ってきました

昨年8月20日の広島土砂災害で権現山毘沙門堂も大きく被災しました。本堂正面の山が崩れ、大量の土砂と樹木が境内を直撃。休憩所や手水の四阿は全壊し、本堂の軒を支える柱なども押し流されてしまいました。今年は創建950年の節目となるので、総代を中心に懸命の復旧活動が行われました。おかげで2月18日と19日の2日間「初寅祭」がにぎやかに開催されました。あいにくの雨で、野ばらからは井上久子さんと職員のみ2人だけの参拝になりました。

煙火の音に誘われるように毘沙門天向かうと、道路脇は屋台の行列でした。井上さんは、初寅祭には初めて来ました。たくさんの方がお参りされるんですね!と驚かれました。無事お参りを済ませ、野ばらで待っている皆さんのためにたい焼きを買って帰路に着きました。暖かいお部屋で熱いお茶と一緒にいただきました。たい焼きの味は格別でした。

来年は「みんなで、そして」もっとと奥まで「行ってみようと誓いました。」

(小田 香代子)



みんなへのお土産はたい焼きね



せっかく来たから記念撮影



しっかりお参りしました

2月18日(水)  
19日(木)  
野ばら

巨大ケーキで百寿祝い

2月17日は大坪照子さんの100歳のお誕生日。このおめでたい日に誕生会をさせていただきました。

ボランティアの方から素敵なフルト演奏や大きな手作りケーキの差し入れをいただき、ほかの利用者様からはきれいな花束の贈呈。ご家族からはお祝いと感謝の言葉を述べていただきました。会場が感動の渦に巻き込まれた一時でした。記念すべき100回目のお誕生日を一緒に祝いできて、わたしたち職員とてもうれしく思います。大坪さん、お誕生日おめでとうございませう。これからも元気で楽しく過ごしましょうね

竹川 正和)



大きなケーキ  
美味しくいただきました



ひとことお願いします



お誕生日おめでとうございます



2月17日(火)  
ショート大町



素敵な作品をご紹介します! 作品紹介 まゆるちよーく

絵画作品展示会

平成27年1月末から、新館エントランスで絵画の作品展を行っています。一年近くかけてお2人ずつ2週間の間展示します。皆様ぜひご観覧下さい。



杉原孝子さん



かわいらしい男の子と女の子ですね



色とりどりの秋桜が素敵ですね



森 春恵さん



三宅照俊さん



きれいな色使いで絶景が表されていますね

わたしの好きなもの 第十三回



ショートステイみどりい  
いちやま はるえ  
市山 春恵さん  
【ファッション】

私が着ている洋服を見てよく「おしゃ  
れな服ですね」と褒めてくださいます。  
洋服は昔の物ばかりで新しく買ったことは  
あまりないんですよ。赤色が好きで  
す。赤い洋服を着ていると、何だか元  
気をもたえるような気がしますね！暗い  
赤色よりも、はっきりした赤色が好きで  
すよ。

赤い洋服をよく着ているおかげか、今  
まで大きな病気もしたことがないし、医  
者にもかかったことがないんです。それ  
に、『それはダメ！あれもダメ！』って自  
分で制限しないからかしらねえ。

スカートだと足を冷やしてしまつたの  
で、昔からスポンをよくはいていました。  
やはり動きやすい服が一番ですよ。  
タイピストとして勤めだしてから素顔  
じゃいけないと思って少しお化粧をした  
り、少しかかとの高い靴をはいたりしてい  
ました。背が少しでも高く見えるように

ね。髪は短い時の方が多くて、髪飾り  
はつけたことがあまりなかったですよ。  
プロチ等のアクセサリーもキレイで  
好きですね。街に出て、自分の好みの  
物を探すのが好きでした。好みの物  
と言ってもどう言えば良いか・・・。  
直感で選んでいましたから、そんなに  
は持っていないんですけど(笑)



好きな洋服を着ると  
元気が出ますね



お気に入りの  
赤色のお洋服です



「いつも素敵なファッションを身にまとい  
ニコニコ笑顔で、何かお手伝いさせて下さ  
いとスタッフを気遣ってくださる市山さ  
ん。丁寧で柔らかい物腰は私もぜひ見習  
わなければ」といつも思います。  
スタッフ一同、市山さんの笑顔が大好  
きです！これからもお元気で過ごしてく  
ださいね。  
(大村 まい)



しゅりあちよーく  
おおすみ しょうぞう  
大隅 昭三さん

【仕事】

大隅さんは29歳で一級建築士の資格  
を取得され、毘沙門台小学校やフジ  
グランの駐車場などの工事監理をされ  
てきました。

「仕事一筋で生きてきたよ。工期を遅  
らせることなく、事故なく終えるこ  
とが出来た時にやりがいを感じた」事  
故のないように、従業員には「仕事  
の日は朝飯を絶対に食べてくること！  
いい仕事をするために、これは徹底し  
た」と働かれていた時の話をされる大  
隅さんの目はとても輝いています。  
人望も厚く、お付き合いで飲みに出  
かけたりすることも多かったそうです。  
「仕事の関係で、ゴルフや飲みに行つた  
り出来たのも、おかあちゃん(奥様)  
の理解があったからこそ」と「仕事」  
も好きですが、やはり「奥様」が大好  
きなようです。



管理技術者資格証です!!



大好きなおかあちゃんとのツーショット

資格取得のために、毎日欠かさず猛  
勉強されていたそうです。取得された  
歳が今の私に近く、とても勉強になり  
ます。厳しきの中に、優しき・思いや  
りがあふれるところは今も変わってい  
ない大隅さん。これからも色々なお話を  
していきましょう。  
(大石 圭吾)



しゅりあちよーく  
はやし じろう  
**林 二郎さん**



**おもしろきかな我が人生**



大正15年5月8日生まれ(88歳)

- \* お住まい・・・安佐南区西原
- \* 趣味・・・ゴルフ・車・旅行
- \* 好きな食べ物・・・肉料理

**【子どもの頃】**

私は世羅郡世羅町で6人兄弟の3番目に生まれました。次男だったから二郎といふ名前になったんです。父親はかたぶつで怖い人でしたがよくしてくれました。母親は昔ながらの夫に尽くす人で優しくかったです。男兄弟とは歳も離れており、一緒に遊んだりした覚えはあまりないんです。女姉妹とも遊ばなかったし、私は友だちとばかり遊んでいましたよ。

28歳の時にお見合いをして妻と結婚しました。妻は学校の先生で当時は珍しかったけど、共働きでした。私は当時から女性が働くことに反対はありませんでした。妻は最後には小学校の校長先生になりました。妻が校長になった時には女性校長は珍しかったですよ。

子どもは男の子と女の子の2人生まれ、息子は職場のレクリエーションに連れていってあげていました。娘は地方に転勤していた時には遊びに来ていましたね。

私は車が好きでね、周りのみんなよりも早く自分の車を持って乗ってましたよ。昨年まで車に乗っており、無事故無違反で優良ドライバーである交通栄誉賞・緑十字銅章をもらいました。昔、妻と休みを合わせて子どもを連れて、出雲や九州阿蘇にドライブに行ったりと家族旅行をした楽しい思い出がありますよ。

**【青年時代】**

仕事は国家公務員でした。東北・下関・沖縄九州の地方に行っては広島に戻って勤

務したりと転勤が多く、結婚してからは

トータルで8年間は単身赴任をしていました。仕事の付き合いでゴルフやマージャンをたくさんしました。ゴルフの腕には自信があるんですよ。お酒も地方各地のお酒を沢山飲みました。沖縄では泡盛・九州では焼酎が好きになって。広島に戻ってきた時に飲みたくても、当時(昭和48年頃)はまだ広島には泡盛や焼酎を置いてる店も少なく、酒場で焼酎を注文すると「キザな男」に見られたりもしました。

沖縄での仕事が一番大変でした。私が沖縄赴任した時は沖縄が日本に返還された直後でした。旧琉球政府や駐留米軍との後始末の整理で英語を使わないといけなかつたけど、私は英語が苦手でも苦勞も沢山しました。又、沖縄の食事も習慣に慣れるのにも苦労しました。付き合いでまだ慣れない泡盛を沢山飲んで、次の日に二日酔いでお茶漬けなどのあつさりしたものが食べたくも沖縄にはなくて...沖縄そばのような少し脂っこいものはかりで本当にしんどかったですよ。

**【定年後は広島で】**

最後は広島に戻ってきて定年退職後、老人会の会長をやりながら、役所OB会の世話役をしたり、小学校の工作クラブ活動の先生をしたりと80歳過ぎまで頑張りました。先の年高年齢者叙勲に際し天皇陛下から瑞宝双光章を賜りました。家族の支えもあって勲章を賜ることが出来たと思っています。

**【幸運な人生】**

私の人生は自分でも幸運の持ち主だと思ふんです。今まで自動車が当選したり、年賀郵便の1等が当たったこともあります。忙しく地方で働いていたのに父の死に目にも会うことが出来たことも幸運だったと思っています。

地域包括支援センターのケアマネジャーさんからの紹介でしゅりあちよーくを知り、始めは妻と2人、生活機能維持向上事業で半日、運動を行いに来ていました。去年の12月から一日の利用で週1回来ています。マージャンなどで楽しんでますよ。

夢はね、日本全国を自家用車で旅行してみたかったですけどね...。今の目標は90歳まであと2年は寝込むことなく元気に生きることです。



数々のトロフィーです

普段は物静かな林さんですが、お話すると話題がとても豊富で、いつも明るく面白くお話ししてくださいませ。林さんとお話しさせて頂くことを私たちがスタッフも楽しんでます。これからも一緒にしゅりあちよーくで楽しく過ごしていきましょうね。(高橋 尚美)



# ショートステイいわや すま あさえ 須磨 浅枝さん



## おもしろきかな我が人生

昭和5年12月11日生まれ(84歳)

- \* お住まい・・・安佐南区高取
- \* 趣味・・・友だちとのおしゃべり
- \* 好きな食べ物・・・おはぎ



### 【子育て】

私は山口県柳井市で生まれて育ちました。6人兄弟の3番目です。小さい頃は妹とよく遊んでいました。一緒におままごとをしたりと本当に仲が良かったんですよ。兄や姉もとっても可愛がってくれていました。また遊びだけでなく、小さい頃は勉強も大好きで学校のテストではよく100点をとっていたので学校の先生に褒められていました。先生に褒められるのはとても嬉しくて、もっと勉強が好きになっていきました。同じクラスの子や妹や弟に勉強を教えることもあり、勉強面ではとても頼られていました。科目の中では特に国語が好きで家ででも学校でもよく本を読んでいました。おかげで国語の成績は特によかったです。父は早くに死んだけれど、歯医者をしていていつも忙しそうにしていた。テキパキしていてとてもやり手の人でした。父はとても優しい人でよく怒られたりしていましたが、母も厳しかったけどかばってくれたり、話を真剣に聞いてくれる、そんな優しい母でした。子育ても好きで、料理や掃除も好きでとても尊敬できる母親でした。

### 【結婚】

25歳で結婚し、広島来てしばらく育児をして、子どもが大学を出るまで宝石店をしていました。育児

をしていたから大変だったし、最初は不安でいっぱいだったけど、主人と二人三脚でなんとかやってこられました。仕事も育児も楽しかったからとても充実していました。

### 【宝石店】

仕事はグランビアホテルの宝石店を開業し、代表取締役をやっています。店頭ではお客様の宝石の好みなどを聞きながら楽しく接客をしていました。有名人の方も来られたりして、その方とは家で一緒にご飯を食ったりしたこともあり、仲良くしていただけていました。宝石は高いものは何百万のものもあったけど、一流ホテルといったのもありお金持ちのお客さんが多く来られていたので高い宝石も多く売れました。

宝石店の仕事をやっていて宝石の種類も多く覚えることができました。中でも一番好きなのはやっぱりダイヤモンドですね。とても楽しい仕事でした。



毎日リハビリを欠かさずされている須磨さん。職員だけでなくほかの利用者の方にも優しく接していただき、ありがとうございます。これからもそんな優しい須磨さんでいてください。(淀川 勝博)

## ～ 医療法人あすかの経営理念 ～

### 『感謝 尊敬 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 ぱる みどりい

緑井3丁目10・28

児童デイサービス ぱる びしゃもん

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

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

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

通所リハビリテーション 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

今月はカーネタで参ります。メジャーから

黒田投手が帰ってきましたね。オープン戦

にもかかわらず、なかなかチケットが取れ

ないみたいです。緒方新監督のもと、今年

こそは赤井の優勝が期待できる模様です

新スロガン「常昇魂」を胸に選手のみな

さんに頑張ってもらいたいものですね。わたしのイチオシは、スライリーなんですけどね笑