

# アスモ新聞

2006年11月1日(水)

「人に喜ばれる仕事を!!」のアスモは、みなさまとの新たな出会いをお待ちしております。

発行所  
在宅介護センター・アスモ

創刊第15号

〒165-0026  
中野区新井1-26-4 オスカーマンション2F

☎ 03-5318-4007

★この福祉体験をする前は「福祉」や「介護」とは何か理解できませんでしたが、今日、アスモさんのお話を聞いたり、実際体験してみて色々なことが学べました。「福祉」を様々な面から見てとても内容が興味深かったです。「福祉」を今後の経済的な問題につなげたりして、これは私たちの将来の問題だから、改善していくことも必要だと思いました。今日実際Oさんのお宅を訪問してみて、リハビリのせいとか、とても明るく元気していました。もし私の立場であれば立ち直れなかったかもしれません。そう考えるとOさんはすごい方だなと思いました。そして何でも介護に頼ってないところに感心しました。一人で頑張っている様子を見ると本当に応援したくなりました。今日このような貴重な体験をしてみて「福祉」という言葉のイメージが変わり、良い経験になりました。……………(横村さん)

★今日、色々なお話を聞いて、「介護」の大切さを改めて感じました。65歳以上の方がすごく増えているけれど、お世話をする子供の数が少ないから、これからの時代、特に「介護」に関する仕事が必要になってくるということがわかりました。また今まで「介護」というとヘルパーさんが何でもやってあげるといったイメージがあったのですが、そうしていると利用者の人が寝たきりになってしまうので、なるべく自分でできることはやってもらうということを知りました。すべてをヘルパーさんがやることではなく、利用者の人のことを考え、自立できるように手助けするのが、本当の「介護」なのだと思います。実際にOさんのお宅を訪問させて頂いた時、とても明るく、にこにこしていらして、これはもちろんOさん自身が頑張っているからだと思うのですが、ヘルパーさんや、Oさんの旦那さんの良い「介護」があるからだと思いました。アスモの皆さん、色々なお話と貴重な体験をありがとうございました。……………(井上さん)

★今日は、Oさんのお宅に伺い驚いたことは、右半身が動かない状況にもかかわらず、初対面の私たちを、笑顔で迎え入れてくれました。台所では、ヘルパーさんが私達の質問に答えながらもテキパキとOさんのお食事を作っていてすごいなと思いました。これから子供が減ってしまい、私たちが年をとってしまったら、若い人たちが納めてくれる税金が少なくなって大変なんじゃないかと思えます。自分のお母さんやお父さんが急に動けなくなったら～……と考えてしまいました。今日はいい勉強になったのでとても良かったです。アスモさん、ありがとうございました。……………(齊藤さん)

(裏面につづきます)



代表取締役 花堂浩一

アスモでは、地域活動の一環として、地域の青少年育成のお手伝いをさせていただいております。今回、十一月六日～八日、中野第三中学校の総合学習での職場体験実習を、ご利用者様の御協力を得て行うことができました。その御報告を兼まして、職場体験をした子供達の感想をアスモ新聞で発表させて頂き、子供達には励みになっていただきたいと思います。今後共、御協力のもと、よろしくお願ひ致します。

「職場体験実習を受け入れて」

## アスモ掲示板(ヘルパー各位)

- ★18年11月25日に勉強会及び、インフルエンザ予防接種実施
- ★アスモ忘年会の申込みは11月末ですので宜しくお願い致します。
- ★春の研修旅行の幹事をヘルパーの方から募集しております、宜しくお願い致します。(3月)

## さんまの煮付け (圧力釜を使って軟らかく)



さんまの頭とシッポを切り落とし内臓を取る。  
包丁で骨のところまで頭を切り下げながら引っ張ると内臓もいっしょに出てきます。  
二つに切ってよく洗って圧力鍋に入れ水をひたひた、みりんを多め、酒少々、醤油、しょうが、砂糖を入れ薄味にしてフタをして火にかける。  
強火でシュルシュルと音がしてきたら、弱火で30分、そのあとは放置する。圧力がなくなったら蓋を開け、シッポのところを少し食べてみて骨が口に残る様でしたら同じ行程で弱火で10分位もういちど煮てみる。  
骨まで軟らかくなったら煮詰める。この時に味を調整する(フタは軽く置くだけ) (小林ヘルパー)

私も作ってみました。堅いものが苦手な母、さんまの苦手な父も喜んで食べてくれました (●^o^●)

(佐藤)

おいしい  
よお〜♡

# 介護実習を経験して

アスモでは、地域活動の一環として、地域の青少年育成のお手伝いをさせていただいております。今回、11月6日～8日、中野第三中学校の総合学習での職場体験実習を、ご利用者様の御協力を得て行うことができました。その御報告を兼まして、職場体験をした子供達の感想をアスモ新聞で発表させて頂き、子供達の励みになればと思っております。今後共、御協力お願い致します。

★お年寄りの方とふれあえる機会がもてて良かったです。今度は施設に行ってみたいです。今日の職場体験を生かしてお年寄りの方とふれあいたいです。……………(佐藤くん)

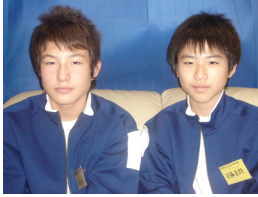
★介護の仕事は思っていたよりも忙しく大変そうでした。今後お年寄りの方と接する機会があったら、今回の体験で学んだことを生かして行きたいです。……………(前田くん)

★今日の体験で色々な事を聞いて学んだので、この体験を生かして自分の祖父・祖母のお世話をしたいと思っています。……………(橋本くん)

★お年寄りの方と接する機会はあまりありませんが、介護はできそうなイメージをもっていました。しかし実際ヘルパーさんの話をしながらもテキパキと家事をこなす仕事ぶりを見て、すごいな…と思いました。今度お年寄りの方と接する機会があったら、今回学んだことを実践したいと思っています。……………(山寺洋介)

★今日は自転車で、〇〇〇さんのお宅に行って、看護師さんが入浴と入浴後のケアをするところを見学させて頂きました。特に入浴後の服を着せる時に注意を払っているのが良く分かりました。……………(安藤くん)

★〇〇さんのお宅に入った時は緊張しましたが、すごく優しくそうな方で安心しました。入浴後、看護師さんが、脈拍・体温等を計測していました。〇〇さんは外国の方なので英語で話しかけてみると、にっこり笑ってくれました。いい体験ができて本当に良かったです。ありがとうございました。……………(原田くん)



そのままの姿勢で身長を測る(A)

杖の長さ=A÷2+3cm

杖の握りの高さは、体重をかけるときなどに適度な逸にないと使いにくいものです。

杖の長さを決めるには、次の方法があります。

- ①自然な姿勢で立ち、腕の力を抜いて手を下げたとき床から手首間接までの長さ
- ②利き手側のつま先から前へ15cm、外側へ15cmの位置に杖をまっすぐ立て、グリップを握ったときの肘が約30度くらい、曲がる長さ
- ③床から大腿骨の大転子までの長さ  
三つの方法とほぼ同じ高さになります。杖をつくとき、主として力を出す上腕三頭筋が肘を軽度屈折(約150度)したときに、最大の力を出すことができることを根拠にしています。

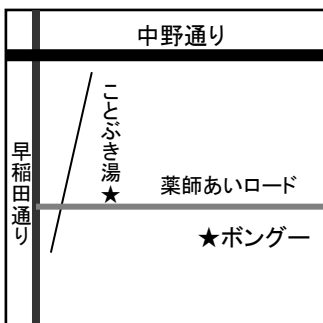
## ～杖(ステッキ)の長さの決め方～



杖の長さは、正確には使用する靴によっても変わってきます。いつも履いているもので計ると良いでしょう。また、姿勢によっても異なるので、腰や背が曲がったやや前傾姿勢の方には、そのままの姿勢で測り2で割って3を足すと適当な長さと言われますが、姿勢に無理がないか容姿をみて確認したほうが良いです。

## 中野の仲間 お店紹介

中野区新井1-21-6 薬師あいロード内  
営業時間 7時～22時  
定休日 9日・19日・29日 日曜日



以前に、一度掲載させて頂きましたが、再びご紹介させて頂きます。こちらのお店では定番商品も、もちろんですが、ご主人が研究熱心な方で毎回、新商品を開発されており、楽しませて頂いております。先月、ハロウィンの際には、いつもより更に賑わっており店頭には可愛いかぼちゃのパンが笑っていました。思わず感激で買って帰りました。休日の日には常連客の方がうっかり来てしまい、肩を落とされて帰る姿をしばしば拝見。長く地元の商店街で栄えている訳が納得です。人柄のよい店主と奥さん、研究熱心でいつも美味しく、楽しくして下さるサービス精神。あっぱれです。向上心は何事に対しても大切だと思います。パンを食べる度に私自身も力が湧くような気が致します。

