

# だんだん便り

第2号

2017年12月10日

## 一般社団法人だんだん会

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

0551-45-9566

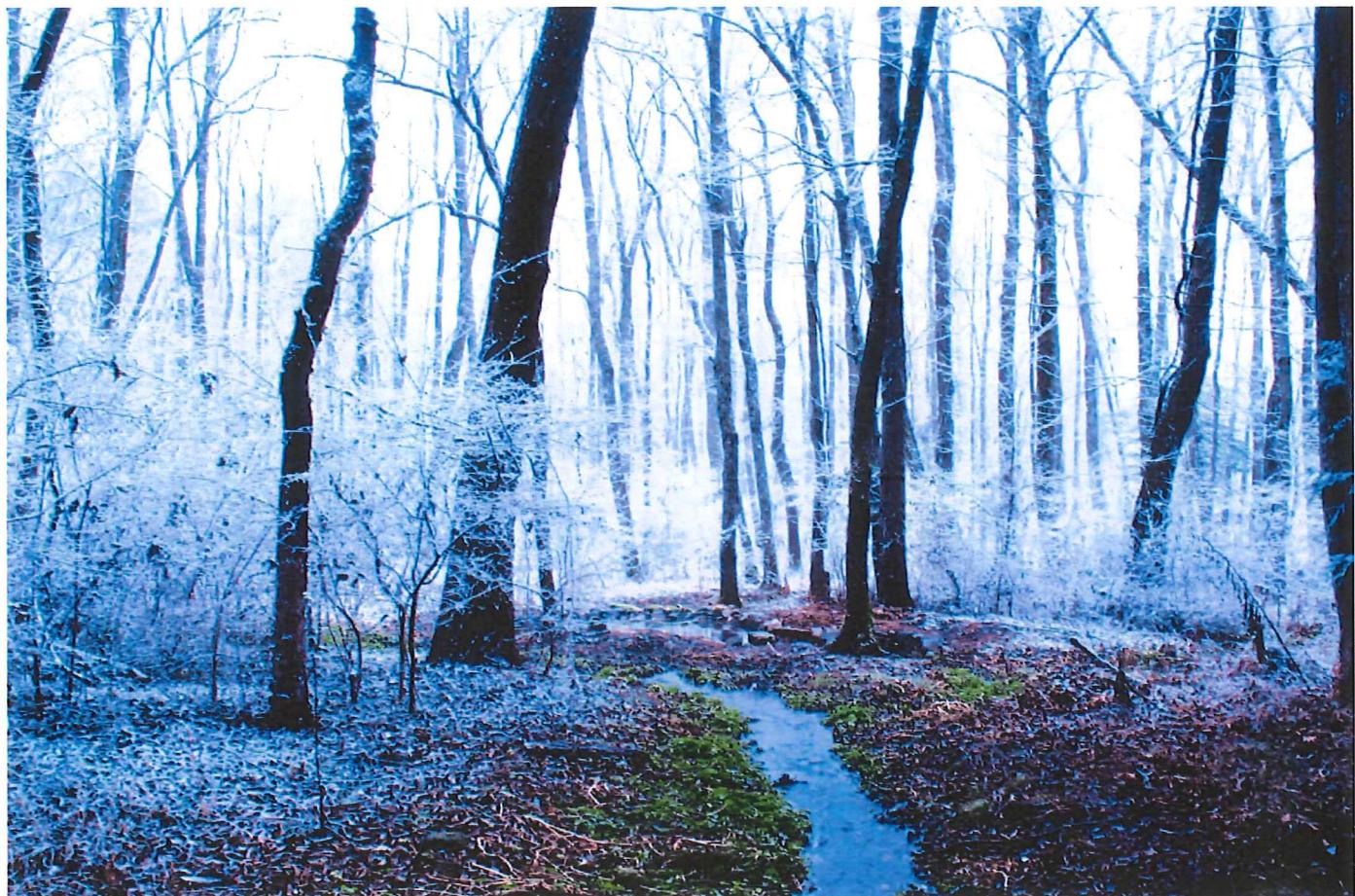
0551-30-7505

0551-30-7787

オレンジサロンわいわい白州・長坂 0551-45-9566

グループホームわいわい白州 0551-30-7566

408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023



写真に寄せて

小淵沢には樹齢 500 年ともいわれる「もみの木の巨樹」があります。その根元近くには「井詰湧水」が。そして周囲の環境を育むように小さな湧水が小川をつくり流れ出ています。

私の所属する自然観察会でその地を訪れた 12 月初旬のある朝、おもいがけず初雪が降りその辺一帯が白いヴェールに包まれていました。

観察が終わった 30 分後、見渡した時にはすっかりヴェールは消え、実に幻だったことに気付かされました。

小淵沢在住 15 年 盆出靖子氏

# グループホームわいわい白州

グループホームわいわい白州は、2つのユニット(1ユニット9名、合計18名)に分けて運営しています。ユニット名は、東棟は『尾白(おじら)』、西棟は『摩利支天(まりしてん)』です。それぞれのユニットの様子をご紹介します。

## 摩利支天

ユニットリーダー 近藤 浩

現在、摩利支天には男性1名、女性8名の方が入居されており、最高齢の方はなんと95歳！皆さん元気に暮らしています。

日常生活に欠かせないのが食事ですが、恥ずかしながら私(近藤)は料理が大の苦手、わいわい白州に来るまで、料理といえば目玉焼きと焼肉しか経験がありませんでした ←料理とは言えませんね(^;)

ということで、今回は摩利支天での食事作りの様子をレポートしてみます！

①食事の献立を考えています！  
今日は何にしようかな♪



②献立が決まつたらスーパーで買い出しです！  
食材選びも重 要ですよね。



③全員分の食事を作るのは大変です。数や大きさも、キッチリと仕事します！



④もちろん必要なときはスタッフがサポートします！



⑤ご飯ができたら、、、「乾杯！」美味しくいただきました♪



⑥食後の片付けもきちんとしますよ！



# グループホームわいわい白州

尾白

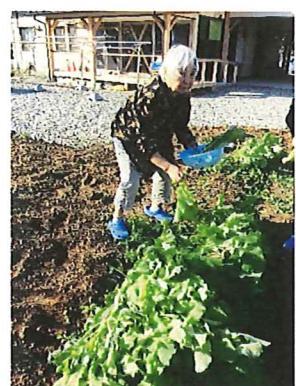
ユニットリーダー 立花 明子

## (ある1日)

朝、起きて来られるまでゆっくりと時間が流れています。廊下からステンドグラス越しに中へ目をやると布団の中に潜っている人、早く起こして欲しいと言わんばかり部屋の中で着替えを済ませて待っている人などと様々です。少しづつリビングに集まり朝食の準備が始まります。それぞれに出来ることを探したりしてスタッフと一緒に朝食作りをし美味しい朝食がスタート！！　昼近くまで寝ている方もいました。

## (ある1日)

今日はとってもいい天気。朝食を済ませて会議の始まり。「今日は何処か行きたいね～」「何処かドライブはどうかしら？」と車が好きなHさん。「いいね！いいね！」と話しがきまつた。「全員で外出しましょうか～」と。「清里の『ロック』と言う有名なレストランに行きましょう」という事に決定。お出掛けしてロック名物カレーライス、別腹のスイーツまでぺろりと頂き帰ってきました。皆さんとてもいい笑顔！！口々に「また、来たいわね」とおっしゃっていました。



# グループホームわいわい白州・職員紹介



倉敷アイビースクエアにて

『摩利支天』の  
ユニットリーダー  
近藤 浩

出身は岡山県岡山市。都内の学校を卒業後は国家公務員として約4年間勤務し、介護保険制度のスタートとともに介護業界に転身、介護付老人ホームなどケアの現場にも携わりながら約10年間、主に施設マネジメントを担当。今年から縁あって山梨県北杜市へ移住しました。

今までの介護現場で感じたことは「行動の自立」や「決定の自立」が高齢や認知症という理由で簡単に奪われてしまうという現実でした。起床から食事、入浴、就寝まで全員が同じように行なう集団生活が毎日当たり前のようにになっていました。

もっと自由で、もっと個別的な生活が送れる住まいのような施設はないのか、、、そんな時、北杜市内に「わいわい白州」というグループホームが開設し、そこでは「ご入居者の自分らしく生き生きとした生活を支えるケア」を実現できると聞き、私は原点に帰るつもりで一現場スタッフとして働くことを決意し、念願が叶い勤務させていただくこととなりました。

今までの「とにかく何でも介護して差し上げる。」という介護ではなく、「ご入居者が自立した生活ができるよう陰で支える」出来ることと出来ないことをしっかりと見極めて、入居者さんの安全に配慮しつつ役割や能力、そして自立を奪わないよう支援する「黒子」として、スタッフが自ら考えて行動できるよう知識・経験を共有しながら頑張っておりますのでよろしくお願ひいたします。

私の生まれば青森県三沢市です。父が自衛官だった事もあり、北は北海道、南は岐阜県と3年置きぐらいに転校して過ごしました。二十歳の時、東京都福祉局の八王子福祉園という知的障害者の施設に就職し、そこで13年間勤務しました。その後主人が脱サラをして、ご縁がありましてこの白州町へ移住をしてきて約23年が過ぎようとしています。

わいわい白州で働く前は小荒間にある特養老人ホームに10年間勤務しておりました。今では4人の子育ても終わり毎日こちらに来ることが楽しみです。経験は長いのですが、グループホームで働く事は初めての経験です。また、私の夢であった「立ち上げから携わってホームを作つてみたい」という事がこの歳で叶った事に感謝しています。まだまだ未熟ですがスタッフの皆さんやホーム長と力を合わせ居心地の良い場！落ち着ける場所！そんな場所になることを目標に日々頑張っていきたいと思います。



『尾白』の  
ユニットリーダー  
立花 明子

## ホーム長のつぶやき

ホーム長 山下健一

ある日の午前中、入居者Aさんがパリビングから、洗濯を干している入居者Bさんを見ながら、  
**Aさん**「もっと考えて干さなくちゃ、角ハンガーが傾いているじゃない。くっつきすぎず、離れすぎずバランス考えてほさないと！」とポツリ。このままいくと、外はいい天気なのにAさんのカミナリが落ちそう。そんなつぶやきを聞き漏らさず、  
**私**「くっつきすぎず、離れすぎずバランスが大事ですね。私たちも」というと  
**Aさん**「そうよ、洗濯も人間関係もバランスが大切よ！」と手をたたいて大笑い。  
何気ない言葉も、名言になって一件落着。

今日も耳をそばだてるに、そんな名言(たまに迷言)があちこち。

18人が18通りで組み合わせ次第で多様なみなさんの“家”です。

# 定期巡回てくてく24

10月は4名、

11月は6名の利用者

10月1日からスタートした『てくてく』。とにかく名前の通り“てくてく”と24時間体制で動いています。

## <利用者>

事業開始の10月1日には、利用者3名でした。途中で1名増えましたが、終末期の方だったので数日間の利用でした。

11月1日は3名の利用者さんで、その後3名の新規利用者で合計6名の利用者のてくてくでした。

## <訪問回数>

「てくてく24」の特徴は、『看護強化タイプ』。「地域看護センターあんあん」と兼任の看護師も「てくてく24」として頻繁に訪問しています。

10月は、4名の利用者に243回（定期225回、不定期15回、臨時・随時訪問3回）でした。



「てくてく24」のシンボル絵

一般社団法人だんだん会

事業所番号 1991900109

# 定期巡回てくてく24

(定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業:一体型)

<看護強化タイプ>

一人暮らし・要介護5で

自分の意志で

## 最期まで家で過ごしたAさん

最期まで自分の希望をしっかりと意思表示なさって、自宅で旅立たれたAさんをご紹介します。

### 仲の良い90歳代のご夫婦

北杜市を離れたことがないというAさん（97才・男性）ご夫婦にお子さんはなく、他の人もうらやましがるほど二人で仲良く暮していらっしゃったようです。

大好きだった奥さんが半年前に亡くなり、その後大きな病気はなかったのですが、気力が薄れたのか徐々に衰弱。要介護5で、ベッド上の生活で寝返りも困難な状態になったとのこと。それでも、「施設や病院には行きたくない。妻と暮らしたこの家で最期まで一人でいたい」と。私たちがかかわさせていただく直前は、一日3回の訪問介護と週2回の訪問看護などでご支援していたことです。

### 一日4回の訪問、時に一晩で30回の臨時コール

さらに頻繁な訪問と臨時コール対応が必要になり、『てくてく24』の利用者となりました。訪問開始のころは、まだおかゆや総菜も食べることができましたが、自然な衰弱が進み、ゼリーのみに。声も出ない状況でしたが、意識は鮮明で細やかに意思表示していました。

訪問は、朝・昼・夕・寝る前の4回。訪問した時と帰るときに必ず左手を上げ、挨拶し最大限の笑顔を見せてくださいました。

死が近づいた時期は、随時・臨時対応用のブザーを一晩に30回押したときもあります。夜中に訪問すると「どこか苦しいですか。痛いところはありますか」の問い合わせには「ノー」と首を振り、「ちょっと心細かったですかね」というと、静かにうなずくこともありました。

枯葉が舞う日の朝、ご自分の希望通り、静かに一人で自宅のベッドの上で旅立たれました。最大の理解者は主治医。ケアマネの方など在宅チームの力！

それにしても、見事な生き方！逝き方！

# 地域看護センターあんあん

## 鹿やタヌキ、サルにも出会う

### 小型で4輪駆動 雪道対応も

山梨県内で一番面積の広い市がわが市『北杜市』。北には、八ヶ岳連峰、東は金峰山、瑞牆山、茅ヶ岳など、南に富士山、南アルプス・・・と山に囲まれた絶景の地。その全地域を訪問エリアとしている「地域看護センターあんあん」の移動時間と移動距離、標高差は半端ではないのです。

機動力は、もちろん自動車。狭い山道も多いので小型で4輪駆動が力を発揮します。標高は、低いところで約600m、高いところは1,100mを超える。なので、低い方は晴れていても標高の高い地域は雪が降っているということがしばしばなのです。全部の自動車はスタッフレスタイヤ。車には、雪用のシャベルを積んであります。

雪道に慣れない職員も慎重に、慎重に運転。



### メディカ出版より自動車を寄贈

開設当初、経済的ゆとりがない当法人に、ありがたいご寄付をいただいた。それは、メディカ出版（看護系出版会社）より自動車1台でした！ 自動車がなければ仕事ができない。何よりの寄付です。

かわいい自動車でルンルンと走っています。

### 先日の事務所での会話

「昨夜、緊急コールで呼び出されて訪問したら、利用者さんの家の前で、鹿とタヌキが待っていたのよ！」

「私は、日中だったけれど、結構広い道をサルが群れで10数匹横切っているのに出くわしたわ」

そんな毎日です。

### スタッフ紹介

看護師 内田 優実

(うちだ ゆみ)



私は福岡県の行橋市という海と山のある田舎町で生まれ育ちました。東京で働いた後、長野県に移り住み、諏訪中央病院の緩和ケア病棟で働いてきました。北杜市に移り住み『あんあん』でお世話になることになりました。私生活では1歳の子供の子育てに奮闘中です。

私は訪問看護の経験はありませんでしたが、『あんあん』は看護のスペシャリストの先輩ばかりです。利用者さんのことを第一に考え、全力で動く、看護師の仕事が大好き！というすばらしい先輩方と働けることをとても嬉しく思っています。

今後は、少しでもこの地域の方々のお役に立てるよう、また子供に「お母さんかっこいい！」と言つてもらえるように、毎日少しづつでも成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

変に聞こえるかもしませんが、

## 『私、なんの後悔もないんです』

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

伊藤隆さん（仮称、●歳）は、直腸ガンが肺に転移し『終末期』の状態で自宅のベッドに寝たきりでした。隆さんは「入院は絶対いやだ。このまま家で」と強い意志でおっしゃるが、高齢の奥さんはとても不安そうでした。

「私が看るけど主人が苦しみはじめたら看られない。入院させて（して）ほしい」というのが、奥さんの本音でした。そういう奥さんを何とか支え、本人の意思を全うできるようにしようという訪問診療の医師からの依頼で訪問看護を開始しました。

### 毎日の最低2回の訪問

毎朝訪問して、奥さんと一緒に全身ケアを行い終了後に点滴をして一度帰る。そして点滴が終わるお昼頃に再度訪問して抜針・状態観察。こんなふうにともに過ごす毎日でした。

「奥さん、不安なことや困ったことがあったら 24 時間いつでも『あんあん』に電話してくださいね。駆けつけますからね」とお伝えしていました。

### 垣間見たお二人の関係

（私がお二人とともに過ごした日々に感じたこと）

いつも奥さんが話しかけることができるようになるとベッドはリビングに。家事をしながら常に隆さんを気遣う奥さんでした。

訪問中に、お二人の馴れ初めから二人で始めたクリーニング店の話や出かけた旅のことなどいろんなご夫婦のものがたりを聴かせて頂きました。

隆さんは、誠実に辛抱強く生きてこられた方。一言の愚痴もおっしゃらずにいつも愛おしそうに奥さんを見つめていました。



訪問の度にお届けした周辺の季節の写真  
毎回、とても楽しみにしていてくださいました

奥さんは、大好きなご主人にそっと寄り添いいつも笑顔でした。美しいお人柄に私も惹かれました。“愛し合ってる”ってこういうお二人をいうのかなと思うような素敵なお夫婦です。

### 「最期まで私が看ます」

ある日のこと、奥さんが「最期までこの家で私が看ます」とおっしゃるのです！

「あのね、主人は本当に病院が嫌いな人なの。入院中、病院から逃げて帰ろうと企んで失敗したことがあるのよ」

「家に退院してから、『お父さん、病院じゃなくて我が家で最期までお世話することで本当にいいの？』と聞いたら、『お前でいいよ』と言ってくれたんです。

奥さんのお母様がお父様を自宅で看取った話も頭に浮かび、ご自分でも決意されたようです。

### 凛として一人で最期の一呼吸を

ある日の未明、連絡を受け、奥さんのもとに駆けつけました。奥さんは、大好きなご主人の最後の一呼吸をお一人で気丈に確認されたとのこと。奥さんと私はとびっきり素敵なお隆さんにしようと服を選び最後のケアをしました。

グリーフケアに伺った時に、「あのね、変に聞こえるかもしれないけど私なんの後悔もないの」と凛とした表情の奥さんがそこにいました。

# 応援します！ 手伝います！ 寄付します！

「花を植えてみたり・・・！」

わいわい白州 家族メンバー

## 白州町在住 和田洋子さん

白州にグループホームができると耳にして、昨秋にお話を聞いて、その場で母の入居をお願いし、実現しました。昨年の介護では自宅で予想もしなかった幾つかのハプニングが起こり、これからどうなるのかしらと悩んでいた時期でしたから、目の前に明かりが灯ったような出会いでした。これからは、今まで母にかけていた時間を「わいわい白州」のお手伝いに回せるかしらと、勢いだけで花を植えてみたり、運営推進会議参加をしています。

\*

自宅から「わいわい」へは3.3キロの距離。訪ねなくとも、国道に出る途中、道沿いに建つ建物が現れ、母の部屋の窓を見ます。その暖かな木造りのお家を見て、母が其処に居ると思うだけで安心。来年はもっとお花を植えよう！！なんて考えながら通過します。

\*

「こんにちは～」と玄関を開けて入っていくと、そこには母だけではなく、優しい笑顔、「あら～素敵なお洋

服ですね。」と声をかけて下さる方々。皆さんのがゆっくりと過ごす穏やかな空気に包まれて、私も用事を忘れてお話に花が咲きます。そこに暮らす方達が主体なのは、二つあるグループの空気がまったく違う事でも分かります。



活発な摩利支天グループとのんび~りとした尾白グループ。スタッフの方たちが入れ替わっても



空気は全く変わりません。素敵なマイペースです。

\*

他所で外出中の介護施設の方々がネームカードを下げていらっしゃるのを見ると胸が痛みます。建物の施錠と同じく行方不明者の防止を目的とした管理処置でしょうが、そんな事辞めて下さいと言いたくなる瞬間です。先日、母がスタッフの方と一緒にエブリで買物をしているのを見つけて「お母さん、お買物ですか？」と声をかけると、「あら！洋子」と返事が返ってきました。母が見守られながら、一個人として其処にいる姿でした。

\*

私は母と暮らして、私は母の為に時間を使っていましたが、母主体の時間はと考えてみると疑問を覚えます。母を追い立てる様に、これをして、そんなことをしては駄目と言っていました。そんな家族との軋轢からも「わいわい白州」は、そこに住む人を守ってくれているかしらと考えるこの頃です。

\*

そんなふうにスタートから7ヶ月が過ぎ、外部との交流の御申入れをお受けし、ボランティア活動をお願いし、地域に溶け込んでいく様子を嬉しく拝見しています。家族も「こんにちは」と応援！さらには手伝い！寄付！とさりげなく頑張っています。いずれ私もだんだん会にお世話になる日を目指して、それまでは応援です！！