

だんだん便り

第9号

2018年7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

- ・法人本部 0551-45-9566
- ・地域看護センターあんあん 0551-30-7505
- ・定期巡回てくてく24 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

車山高原の夏は、草原いっぱいに広がるニッコウキスゲの開花で始まります。とは言っても、昨今は鹿の食害で随分花数が少なくなり、電気柵に囲まれた中だけが安住の地のようです。

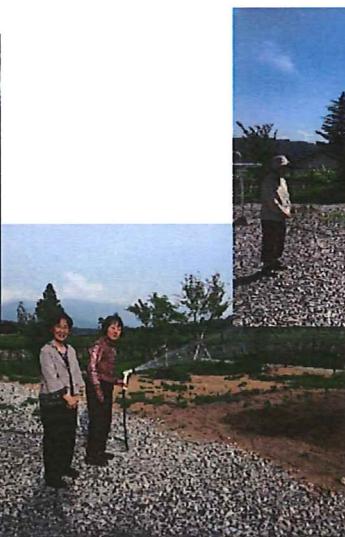
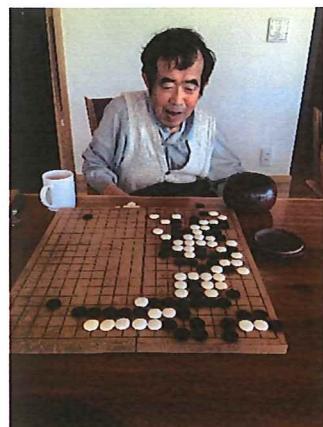
寺西氏

グループホームわいわい白州

最近の“摩利支天” お茶会・囲碁・水やり・他

摩利支天ユニット職員 山崎康弘

あたたかく、外に出るのが楽しい季節になりました。テラスでお茶をしたり、尾白の方々とご一緒にしているいつもと違った会話が弾みました。また、庭の畑に植えた野菜が順調に育っていて、朝夕に水やりをしています。そして、囲碁ができるボランティアさんが来て下さり、気合の入った姿勢で真剣に対局されていました。



オレンジサロンわいわい長坂・白州

オレンジサロンわいわい白州

紫陽花の花も色鮮やかになってきました。
梅雨の合間に戸外へ飛び出してみました！
北杜市内には、市内外から沢山の方が訪れる観光スポット(施設)があります。
その一つが、白州町にあるお菓子の工場;「シャトレーゼ白州工場」です。
ガラス越しにアイスクリームや餡子が出来上がる工程を見ながら、最後に白州名水を使ったアイスクリームの試食もできるので、サロン参加者で楽しく行つてきました。
皆さん口々に、「何本食べた?」「何のアイスが美味しいかった?」「好みは?」…
お腹いっぱい！！食べました。
賑やかなホールで、大きな声を出して、自然に会話も盛り上がっていました。



アイスクリームをゆっくりと味わっているところ。



グループホームわいわい入居者さんと舞踊鑑賞を楽しみました。

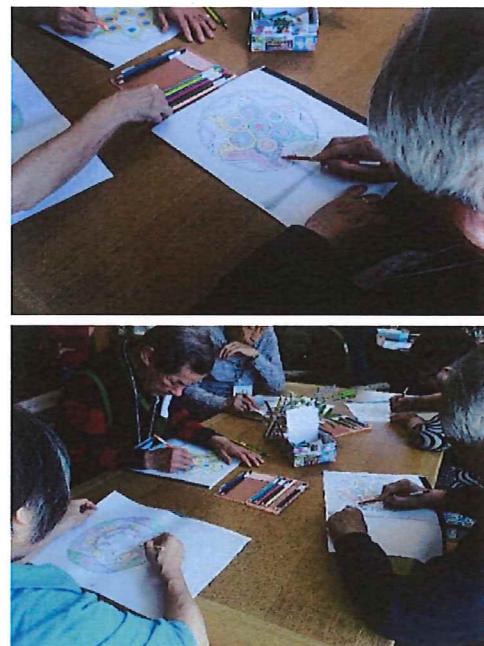
この日は、サロン参加者 2 名の方が、若い頃から嗜んできた舞踊を披露、地元の舞踊部の方 2 名にも協力をしていただき 5 曲を披露、最後には「北の杜音頭」の振り付けを教えていただきました。

椅子に座ったままでもできる「北の杜音頭」を、これから のサロンで親しんでいこうと思います。

オレンジサロンわいわい長坂

皆さんは「マンダラ塗り絵」をご存知ですか？
「マンダラ(曼荼羅)」とはサンスクリット語で、「マンダ」が「本質」、「ラ」が「容器」を意味した、円形の聖なる図形です。
マンダラ塗り絵は、一つひとつの区画に時間をかけて丁寧に塗っていく行為そのものに意味があり、心身の状態や内面を探る手段にもなるのです。短い時間ですがあまり熱中しそぎず、参加者全員とともに楽しんで塗るところがいいのです。

あなたも挑戦してみませんか！



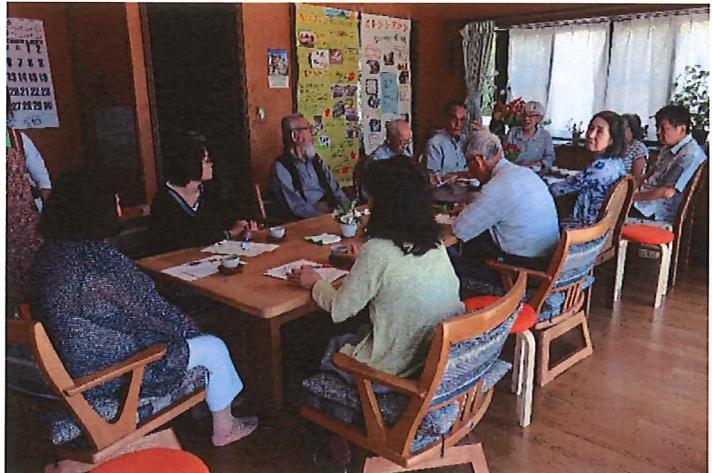
サロン「わたしの茶の間」

サロン「わたしの茶の間」始まりました

誰もがゆったりのんびり過ごせる場所を目指して準備してきた「わたしの茶の間」を開始しました。

1回目 6月4日

緊張の中、準備を続ける5人のスタッフ。10時近くになると、少しづつ参加者の皆様が集まってきた。希望してくださった10名の方が揃ったところで、サロン開始です。今日はみんな初対面なので、まずは自己紹介。住所を伺い、スタッフが用意した大きな地図に書き込むと、「あら、意外と近いのね。」「ここは標高が高くて、寒いでしょ。」と、それだけでも話題ができてしまいました。



最近あまり人と話をしなくて声が出にくいのよと言いながら、ご自分の今の状況を話してくださる方。80歳になって、今までとは体力が違うので、80代の輝く生き方を考えたいという方。刺激を受けあった自己紹介でした。昼食は、ご飯と味噌汁作りをスタッフが行い、近所の食堂に依頼したおかずをお皿に盛り付けて、みんなで美味しくいただきました。だんだん会の台所と食器を使わせていただき、本当に助かっています。デザートを食べながらお話ししているうちに、2時近くになりました。あっという間の1回目終了です。

2回目 6月18日

何だか前からの友達のように参加者の皆様が集まってきた。エプロンしてスタッフと一緒に動き始めてくださる方もいます。予定の方が揃ったところで、2回目の「わたしの茶の間」開始です。

1回目の感想を皆様に話していただきました。参加者は、60代、70代、80代と仕事を終えて移住して来た人生経験も豊かな方が多く、しかもスタッフ以外の参加者11名の内、6名が男性という幅広い集まりです。皆さんの感想を聞いているだけでも、人生を感じます。みんなの名前を覚える為に、次に話す人の名前を呼んでいただくことにしました。前回の最後に、世界旅行に持っていく本の紹介をしようと話題になっていましたので、好きな本の話などもしました。

そんな中で、一人の方が「みんなで会を作りたい。スタッフが話題を考えてくれるのも良いが、みんなで今日はこんな話がしたいというふうにするのはどうかな。」と提案してくださいました。

私達スタッフも参加者の皆さんから「次回はあんなことがしたい。」とか、「〇〇美術館に行きたい。」とか、声が出ると良いなと思っていましたので、今回の提案は良かったなと思います。

でも、まだ始まったばかり、そして、いろいろな思いをもった方々の集まりであることを念頭に置き、「みんなが茶の間にいるようにのんびりゆったりした気分で過ごす」という基本を忘れず、「わたしの茶の間」を続けていければ良いなと思っています。

八ヶ岳 根っここの会 宮澤 千恵子

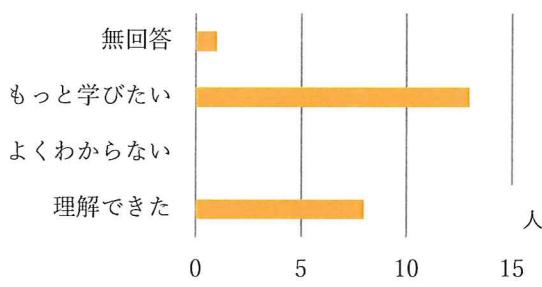
「在宅ホスピスボランティア入門講座」を終えて

「我が家で人生の最後まで豊かに生きる」、国民のほとんどの方が望んでいます。医療や看護、介護の専門職だけが、在宅での終末期をサポートするのではなくそこに「在宅ホスピスボランティア」の存在が、かけがえのない存在として専門職との一つのチームになって「サポートの幅」が広がり、大きな役割を果たすことができるとして、まずは「入門講座」を4月15日・6月3日と二日間開催いたしました。

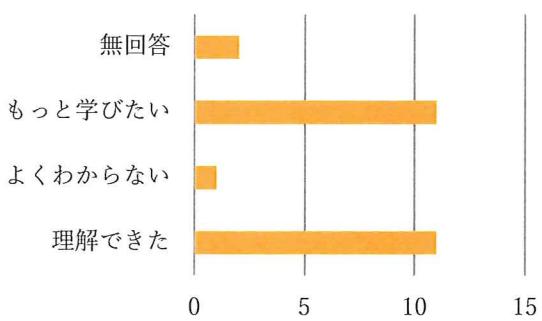
2回目の講義は、近いうちに死が迫ってきている療養者の身体的变化、心理的变化を学び、自分たちに何ができるのか、これからやってみたいことをグループになって話し合いました。

講座を受講した方の感想は前号でもご紹介いたしましたが、今回は参加者の受講アンケートをまとめましたので報告いたします。

ホスピスケア・緩和ケアについて

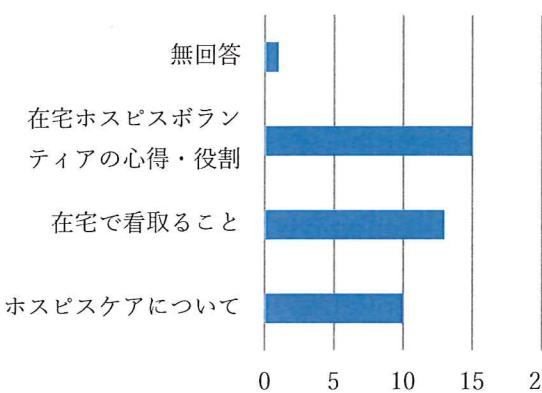


ホスピスボランティアの理解



意見として；スピリチュアルケアがまだ理解不十分です

今後学びたい内容



○墨田区の在宅ホスピスボランティアの「その人の願いが尊重され支えられる先進的な活動」を知り、それがこの北杜市でまた実現されつつあることを知り感激。

○在宅ホスピスボランティアには様々な種類の活動があること等々大変勉強になりました。

○他の意見として

○ボランティアとは何か

○今、地域で実際にどんなボランティア活動がされているのか？

○自分が在宅で看取られる場合の心構え

<グループワークの発表から> ~今後に向けて~

「これからやってみたいこと」「できるボランティアは…」

○とりあえず勉強したい。テクニックも必要なのかな。

○覚悟が必要、グリーフカード書けるかも…、ベッドサイドでお話し伺えるかな…

○同じ思いの仲間がいることは心強い、支えたいと思うしまた支えられたい。

○専門職と情報共有ができ、チームの一員として動けるかも…
《まとめ》

参加された皆さん、熱意や期待感を感じられました。この思いを次回の開催につなげていきたいと思います。学びでは、制度や守秘義務・権利擁護、コミュニケーション(傾聴)の技術も入れていきたいですね。

オレンジサロン「わいわいこぶち」新規開催！！

オレンジサロンわいわいも1周年を迎えました。

今後の方向として、この事業の裾野を広げていきたいと考えてきました。

そして今年度、小淵沢で、新しい参加者を迎えて「オレンジサロンわいわいこぶち」を開設いたします。

地域のボランティアを中心に専門職も共同で運営していきます。

オレンジサロン わいわい・こぶち

皆さんで“わいわい”と集まれる場所です。
参加してみませんか。

目標は「1日15笑！(^◇^)」
ここに来たらきっと楽しい！
楽しいから笑いましょう！

最近もの忘れが
気になる！
人と話す機会が
少ない！
一日に笑う
回数が少ない！
運動する機会が
少ない！

送迎も
ご利用できます！

次回日程 午前10時～午後2時
7/25(水) 8/28(火)
9/18(火) 10/16(火)

主催：一般社団法人だんだん会

場所 北杜市小淵沢町 上笠尾 3332-2025 元 レストラン アンジュール ※西澤さん宅地内	内容 カフェあり・おしゃべり あり・体操や講和あり・ 健康マージャンあり・創 作活動あり・健康や介護 の相談も承ります。	費用 年会費 1,000円 ※通信費など 利用料 500円 ※飲み物・お茶菓子など 昼食代 500円 ※希望者	お問い合わせ オレンジサロン 事務局 TEL0551-45-9566 FAX0551-45-9588 担当：北原・中嶋
--	---	---	--

「あんあん」はどこへでも！

地域看護センターあんあん 看護師 浅見玲子

訪問看護師が出かける先は、ご自宅ばかりではありません。サービス付き高齢者向け住宅（通称、サ高住）にも訪問します。サ高住は、要介護高齢者が多く入居する有料老人ホームと異なり、主に自立（介護認定なし）あるいは軽度の要介護高齢者を受け入れています。日中は生活相談員が常駐し、入居者の安否確認や様々な生活支援サービスを受けることができます。医療的な対応が必要な場合は、主治医により訪問看護の利用が必要と認められると訪問看護師が入ります。看護師が生活の場所で健康問題の対応や医療的に必要な処置を行うことで、安心・安全に暮らしていただけます。

今回は、3人の利用者さんをご紹介します。

すぐに看護師さんがきてくれる安心！

103歳の夏子さん。膀胱カテーテルが留置されていますが、ある日おしっこの量が少ないとサ高住の介護職員から連絡がありました。

「はい、すぐに訪問します」

日頃から膀胱カテーテルの交換など管理を任せられているので、カテーテルが詰まったり漏れたりしていないか？ いつものご様子と違うところはないか？ 急におしっこが出なくなるような緊急性の変化が身体に起きていないか？ 全身状態の観察をしながら判断していきます。

気温が急に上昇したこの日、入浴をされた夏子さんは、脱水状態になっているのではと判断しました。水分を補給してもらったところおしっこもいつもと同じように出始めました。夏子さんも介護職員さんもほっと一安心。

楽になったさー！

86歳の美智子さん。心不全があるので在宅酸素療法を受けています。十分に血液を送り出せないので足がむくんでしまい辛いのです。そこで介護職員と協力して足湯をして訪問時には足のマッサージを続けたところ、むくみがとれてとても楽になりました。ちょっとした工夫をすることで病気とうまく付き合いながら上手に暮らしていくお手伝いをします。

お腹が痛くて

86歳の和子さん。3年前にご主人を看取られてお一人になってからサ高住で生活しています。たくさんの人たちに囲まれて暮らしてきていた和子さんは寂しがりやさんです。時々お腹が痛いのよといつて緊急コールをしきますが、お電話でお話を聞いていると安心してもう大丈夫よーと落ち着かれるのです。

しかし、「なんだか今日は電話の声がいつもと違う。和子さん、すぐに行きますよ」とすぐに訪問。3日間も便が出なかった和子さんは産みの苦しみの真っ最中でした。肛門を刺激してちょっとお手伝いすると「あースッキリ・・・」「有難う、もう大丈夫です」のお言葉頂きました。

このように基本的にはその方らしく生活しているなかに看護師が入ることで安心して暮らしを続けていけることができます。もちろん生活支援のプロフェッショナルの介護職員と連携していきながらできていることです。



応援します！ 手伝います！ 寄付します！

オレンジサロンわいわい白州ボランティア

Q;現在、何名のボランティアさんですか

A;4名です。

Q;いつから始められたのですか？

A;オレンジサロン開設当初からです。

Q;(女性の方に失礼ですが)ボランティアさんのお歳は？

A;参加者の方とは年齢離れた妹！娘世代かな…

Q;お名前は？

A;美和ちゃん！ 真弓さん！ さっちゃん！ いつこさん！と呼び合う仲間です。

サロンは月2回、火曜日に「グループホームわいわい白州」の2階地域交流スペースで開催、始まる1時間前の9時に集合、会場づくり・湯茶の準備・サロンの幟旗を入り口に設置して、参加者が送迎車に乗って来訪するのを待ちます。

会場はグループホームの入居さんと同じ玄関を使用。そのために、ボランティアは、入居者さんの日常生活を大事にしながら、わいわいがやがやと賑やかな玄関では目配り、気配りをしながら応対しております。

開設して一年、入居者さんとも顔見知りとなり、声掛けも同に行つたものです。

女性の多いサロンでは、話も弾みますが、達成感の得られることを目標に簡単な手工芸にも取り組んでいます。その際は、ボランティアが見本を事前に作成して試作品をお見せしながら、手と口と体を動かしながら過ごしています。

サロンでは各テーブルに入って歓談、手工芸ではボランティアも一生懸命です。

サロン終了後は、会場の後片付けと反省会。

ボランティアも心地いい疲れと、さわやかな気持ちで一日が終わります。

ボランティアはまさに「黒子！」

(自分たちも)やがて行く道、「支えられ上手」になれるのはボランティアの実践があるからこそだと感じます。(感謝)



大久保真弓さん・細田美和さん・小林幸子さん



参加者さんと歓談中の名取五子さん（真ん中）