

だんだん便り

第20号

2019年6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

・わがまみハウス山吹 **0551-45-6323**

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2



薰風の飯盛山

少し曇り空ですが、梅雨前の晴れ間を見つけて飯盛山にハイキング。

満開のレンゲツツジが迎えてくれました。

高原を吹き抜ける風は爽やか、お弁当も食べて元気一杯！ さてもう一息ですよ。

写真・文 大泉町在住 渡辺秀正

グループホームわいわい白州（尾白）

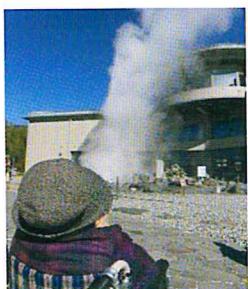
特

その1

5月は、**特別な取り組み**を実施しました。特別な取り組みとは・・・
あんなこと良いな。出来たらいい良いな。あんな所、こんな所行ってみたいけど・・・
入居者一人ひとりの願い・希望をみんな叶える取り組み。
ということで入居者みなさんのお願い叶えちゃいました。

とよさん！！ <諏訪湖編>

「昔よく諏訪湖近くのお寿司屋さんに食べに行って諏訪湖周りを散歩したけど…。もう行けないな」
職員：鈴木「そんなことないですよ。一緒に行きましょう。」



思い出の場所！思い出の味！そして新しい思い出!!

「鈴木さん!!また来年も一緒に行こうね。」

とよさんと僕との約束。 職員：鈴木♪

ふじゑさん！！ <諏訪大社編>

諏訪大社がテレビで特集。「私ここ行ったことあるよ。」 鈴木職員「どんな所でした？」

「う～～～ん？思い出せない〜」「行けば思い出すかもよ。今度行きましょう。」



本当に来ちゃいました♡

神様にお参り。

お願ひ事は内緒。

「教えて下さいよ。」

ニコニコと楽しそうに。

「やっぱり内緒です。」

カップルか？ 職員：鈴木

グループホームわいわい白州（尾白）

英子さんと美代子さん <居酒屋編>

夕食後の晩酌を楽しむお二人に。「居酒屋で一杯行きたいです？」「行きたいね～」「昔に少し行ったばかりよ」

そんなお二人に居酒屋での一杯、二杯、いや三杯でも楽しく飲んでもらいたい。

飲んだくれの職員：湯舟の重い体が動く。

乾杯、今人生の大きな！大きな！大きなグラスを持一ち。

君に幸せあれ～。・・・乾杯♡ 女子会スタート♡

「グラスからですよ。」「ありがとう。おおおお！おっと。」
美味しいつまみ。楽しい会話。全てがお酒のつまみ。

職員：湯舟



幸子さん！！ <アルプスの少女ハイジの村編>

テーブルに飾ってあるお花を見て。「綺麗だね」「お花好きですか？」「好きだね」「じゃあお花が沢山咲いている場所に今度行きましょうよ」「連れてってくれるの？」「もちろん」



ハイジの村!! お花だけではなく色々なことして楽しんじいました。女子どうしで裸の付き合い。ワイン風呂に入りました！お酒飲むのはダメだけど入るのは全然、へっちゃら。

職員：立花

美代子さん！！ <ゴルフ編>

「私はね、おばあさんになったけど若くなったら一番は登山に行きたいわ。その次はゴルフね」
叶えて見せます。その願い。

自称 GOT 職員：鈴木



ナイスショット!! まだまだ若い者には負けないと思わせるナイスショット。ダフリが悩みの種の僕より的確に芯をとらえている。

負けました！ 職員：鈴木

オレンジサロンわいわい白州・長坂・こぶち



オレンジサロンわいわい白州・長坂・こぶち

新緑・深緑・・・薰風の北杜！！！

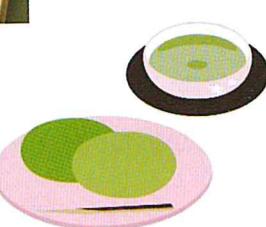
5月は長坂サロン参加者の櫻田さんがたくさんの「ヨモギまんじゅう」を手作りして差し入れてくださいました。前日の夕方、散歩中にヨモギを摘んで、サロン当日の朝、手作ってきてくださったのです。

というわけで、サロンでも会場周辺の「ヨモギ」を摘んで早速挑戦しました。



写真は、ヨモギまんじゅうの皮の中に餡を入れて、丸める作業に奮闘している様子です。

こちらも、ヨモギまんじゅうの手作りに挑戦したところです。
出来立ての「ヨモギまんじゅう」で舌鼓！！
(白州サロン)



～川柳で大笑い～

参加者の石津さんがいつも「川柳」をご紹介してくださいます。

今回も笑いました！

川柳；「おばあさん」と呼びかけられて「えっ私・・」

みんな認識していますが・・

参加者さん；この間こんなことがありました。

「おばあちゃん」とよばれて「はーい」と気持ちよく返事をしたら、

「あっ、違った、ひいばあちゃんだった」と・・・ガクッ・・



サロンこぶちで・・

私の一番好きな歌、それは「水色のワルツです！」
若い頃に聞いたり、歌ったりした懐かしい歌をみんなで歌いました。

コーラス経験がある方の澄んだ歌声・ハーモニカとギターの伴奏・そして口笛、哀愁を感じさせてくれます。

「酔いしれてしまいますが」と感想を述べたら、でも歌う人は「酔ってはダメなんですよね」と、そうなんだとまた感心です。

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

長期入居者は5名！！（短期入居は1名）

長期も短期もどうぞご利用ください

新規長期入居者が2名増え、にぎやかになってきました。短期入居者というか中期（約2か月）入居という方もいらして、予想していなかった需要があることもわかりました。



外のテッキでの昼食会

やはり昼からワイン付きの焼肉パーティ。新入居者がいるとすぐ歓迎会。



ハングドラムの演奏会

たまたま長崎からのお客様。初めて見たハングドラムという楽器で演奏してくださいました。インドネシアの「ガムラン」のような音色。深く柔らかい音色・・・

山吹体操の時間です

20分程度ですが、上半身、下半身をしっかりと動かして体づくりをしています。腹筋が弱いのが課題です。（PT 差ヶ久保の指導のもと）

入居者募集！

- ★短期でも長期でも入居が可能です。
- ★北杜市以外にお住まいの方でも入居が可能です。
- ★要介護認定を受けていてもいよいよ入居が可能です。

おいしいものをいただき、おしゃべりし、
いっしょに暮らす家です。

短期入居（1ヶ月以内）の場合は、着替えや洗面用具のみの持参で利用可能です。必要備品については相談しながら。

お試し入居もどうぞ！

相談・問い合わせは、だんだん会本部まで。（0551-45-9566）

エンディングドレス

地域看護センターあんあん　浅見玲子

皆さんは、ご自分が、あるいはご家族が亡くなつた時に着る衣装についてお考えになったことがおありでしょうか？

看護師は、亡くなった後に故人のお身体をきれいにお拭きしてお化粧するなどしてお顔を整え、旅立ちのお支度をします。エンゼルケアともいいます。病院ではご家族は病室の外でお待ち頂いて看護師が行うことが多いのですが、在宅ではご家族と看護師が一緒にいます。

その時にご家族に「何をお着せしましょうか？」とお尋ねすると、“はた”と困ってしまわれる方がほとんどです。ですから、もうあまり多くの時間は残されていないかもしれないというきになると、「旅立ちの時に着せて差し上げたい衣装を選んでおいてくださいね」と事前にお話します。

天野雪子さん(仮名)88歳

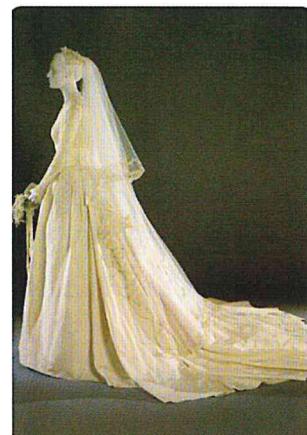
長年、神父の妻としてご主人の司牧生活を支え、地域貢献にも力を注がれ生きてこられた方でした。雪子さんは、ご主人の晩年を献身的に看病なされ、ご主人を見送られてからは、サービス付き高齢者住宅(サ高住と略す)で暮らしていらっしゃいました。私は、週1回の支援に入っていました。雪子さんは、いつも笑顔を絶やさず、ユーモアがあり、自分でやれることは自分でやりますと最後まで自立心旺盛な方でした。音楽に親しみ、本を読み、手紙を書き、友人を迎えては談笑する、大好きな握り寿司を食べる。大腿骨の骨折をして手術の経験もあった雪子さんは車椅子生活でしたが何事も喜びに変えていつも生活を楽しんでいらっしゃるようでした。

「在宅医の先生と看護師さんが来てくれて、身の回りのできることはサ高住の職員さんが手伝ってくれて私は幸せ。最後までここで生きて死にたい」と仰っていました。

手製のウェディングドレス

最後の時が近くなってきたときに、遠方から妹さんと姪御さんが駆けつけてくれました。「これを着せてください」と持ってこられたのは、40数年前に雪子さんが結婚する時に着たウェディングドレスでした。シルクの素敵なかわいいウェディングドレス、なんとお手製！シミひとつありませんでした。お預かりしたものの、大丈夫？着せれる？…かしら？ちょっと不安になりましたが、なんとぴったりでした。最後にベールをお掛けして。そして、全員が息をのみました。まるで天使のように見えたからです。

エンディングの衣装について皆さんも一度考えてみてください。



てくてく物語 <その10>

『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)の活動内容の一端を連載でお伝えしています

「わがままハウス山吹」の入居者さんへ“てくてく”

4月からオープンした『わがままハウス山吹』。てくてく24の利用者さんがいらっしゃいます。

痛みと床ずれ

「わがままハウス山吹」がオープンして間もなく、中村美恵子さん(仮名:90歳)が入居なさいました。帯状疱疹後の痛みなどで歩行が困難になり、這って移動したりなどしていたのですが、床ずれや傷があちこちにできて、また入浴できない状況が続き、自宅での生活が困難になりました。ただたくさんの事情をお持ちで、介護サービスなどを利用できず(せず)、戸惑っていらっしゃいました。

入居後は、ムードメーカー

ケアマネージャーの紹介で短期間の予定で入居の美恵子さん。車いす移動で、食事の時とおやすタイムには他の入居者を励まし、笑いを絶やさず、みんなの“人気者”でした。認知症はありません。

「私は、ワインもビールも大好き。家ではあまり飲む機会がないけれど、本当は大好きな歌うのも大好きよ」と。しかしデイサービスはどうしても好きになれないともおっしゃいます。

お隣のレストランでの歓迎会の時には、昼から「ワインで乾杯しましょう！」と音頭をとり、赤ワインをたっぷりと召し上がり、頬がピンク色になりました。そして次はカラオケ…。

訪問診療・福祉用具レンタル

思うように受診できないでいらしたので、訪問診療をお願いし、またベッドやポータブルトイレ、その後歩行器など福祉用具の方にも支援していただきました。

てくてく支援

日常生活の支援は、朝晩、てくてく職員が担当しました。モーニングケア・就寝ケアと傷の手当が中心で、週に2~3回の入浴支援。

毎日の生活が規則正しくおしゃべりし笑ってきれいに送れるようになったためか、また的確な治療のおかげもあり、美恵子さんは、どんどんよくなっていました。痛みが軽減し、朝の洗面後にはうつすらと口紅をつけ、鏡で笑顔を確認。あちこちの傷もほぼ完全治癒。

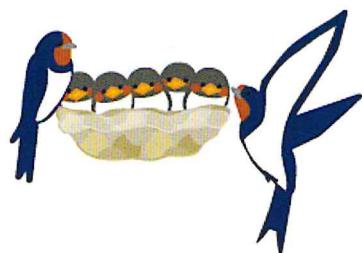
排便コントロールだけはなかなか解決できない… 食べ物・薬・浣腸…。

歩行練習

立ち上がりや歩行が不安定でした。それでもトイレまで自力でいこうとして転倒寸前…。

だんだん会のPTの差ヶ久保さんの協力も得て、また歩行器を貸していただいて、廊下での歩行練習が始まりました。

その効果あり！ 40日間の入居のあとの退居の日には、周辺につかりながら自力歩行が可能になりました！！ 無事に自宅へ。



サロン「私の茶の間」この一年間

2018年6月から、毎月第1・第3月曜日、10時～14時まで、毎回800円の会費で、一緒にお昼を食べ、おしゃべりをし、温かな時間を共に過ごし、繋がりを深める事を目標として八ヶ岳根っこ会主催の「わたしの茶の間」を開始しました。送迎がないこともあり、定員10名が集まるか心配でしたが、会を重ねるごとに希望者が増え、定員オーバーとなる盛況ぶりで最終的には13名となりました。

根っこ会のメンバーが「司会」「受付」「食事」「お茶」を順番に担当しました。最初は「司会」をすることにプレッシャーを感じたりもしましたが、次第に慣れて、「司会」が遣り甲斐のあるものになりました。「受付」「食事」「お茶」担当の時も其々が工夫し、みんなで楽しい会になるようにと協力し合いました。

しゃべる機会を多く

毎回、テーマを決めて全員で意見の交わしあい。順番で必ず発言の機会が来るので、皆さんも徐々に慣れて、忌憚なく意見を述べておられたようです。人数が多い時には二手に分かれて、しゃべる機会が多くなるようになきましたが、毎回、あつという間に時間が過ぎ、名残惜しいこと多かったです。60代～80代(90代?)の集まりで、時には自分の病気の話で持ち切りとなることもあります。趣味の作品を披露したり、スライドによる歴史研究報告があったり、甲州弁ラジオ体操、脳トレ、手話、百人一首、坊主めぐりで盛り上がったこともあります。

ました

桃の節句

女性のために、下田さんがちらし寿司を作ってくれ



ある回では、社会福祉協議会の紹介による警察職員の講話を聞き、「延命治療」、「介護保険」についてだんだん会の看護師さん保健師さんの話しを聞き、疑問点を納得するまで確認することも出来ました。「介護保険? まだ自分はお世話にならないし…関係ないわ…」と思いつつも、その時がきたらどうするかを考える良い機会だったと思います。

みなさん、人生をより豊かに実りあるものに

参加者の皆さんには、私が老後にそうしたいと思っていたことを実現されている方や農作業を楽しむ方、絵画、ダンス、ボランティア、歴史研究、料理、手芸を得意とする方など多才な方が多く、これから的人生をより豊かで実りあるものにしたいと意欲的です。

「わたしの茶の間」最終月の3月には下田さんが女性のために「ちらし寿司」を作ってくださいました。そして、最後の会には初めての外食も楽しみました。

全20回で、初めは緊張しましたが、数回後にはお互いを理解しあい、話したいことを大きな声で話しあえるようになったのではないかと思います。

「わたしの茶の間」は、話し合って、2019年度も継続することになりました。この後も、「ここへ来たら楽しい!」場で、いっぱい笑いながら、実りある人生を模索していくような、北杜市を、日本を、世界を牽引していくような(大袈裟ですね。)会になつたら良いな、と思っています。



焼き肉丼

参加者が作った焼き肉丼をいただきました

八ヶ岳 根っこ会 秋山幸子