

# だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第36号 2020年10月10日



## 高原のお楽しみ

秋も深まる清里高原のメインイベントはキープ協会のカンティフェア。

いつもは農場で働く大きなトラクターも今日若いお客さんをたくさん乗せてご機嫌！

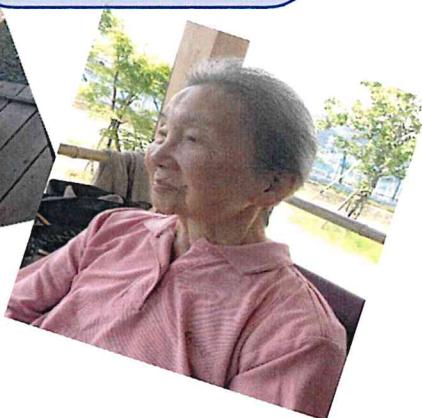
カンティフェアはアメリカで盛んな収穫祭のことでハケ岳南麓の開拓に尽力したポール・ラッシュ博士を偲んで毎年10月に開催されます。

(大泉在住 渡辺秀正)

# グループホームわいわい白州・摩利支天

その日によって異なりますが、摩利支天の入居者の皆さんのが過ごし方を一部紹介します。

ご時世がコロナ禍のため、近くの美容師さんがわいわいに脚を運んで下さいました。綺麗になりました。



毎週火曜日に機能訓練(上下肢・体幹)トレーニングを実施。皆さん頑張っています。



午後はゆっくり外気浴・ティータイム。幸せな時間ですね。



次は、夕飯作りに取り掛かっています。真剣な表情で敵和よく力を合わせて出来上がったメニューはハンバーグ定食です。いただきます。

まだまだコロナウイルスが終息されていませんので、お出かけも出来ませんが、皆様元気に過ごされています。10月はミニ運動会開催予定です。



職員 大柴弘美

# オレンジティほかほか

秋の気配が感じられる八ヶ岳の麓。ここ北杜では「寒さ」を感じてきている方もいらっしゃいます。夏から秋、晩秋…ちょっと気持しが寂しくなったり、気温変化に体がついていかなかつたりと色々大変です。

## ある日のコーヒータイムで…

コーヒーのお伴にとお出した「ぬれせんべい」  
初めて食べたという Yさん;なんだか中途半端な味だな…  
ゆっくり返答した Sさん;美味しいものを食べている時は“笑顔”になるよね！

男性2人の会話です。



## 今日のおやつは「白玉団子 あんこ添え」

「みんなで参加するおやつ作り」を目指して今日も挑戦していただきました。  
さすが女性は、体がしっかり覚えています。手のひらでまん丸くまとめた団子。  
男性も柔らかな表情で丸めています。  
この後はお湯の中に入れて、掬い上げ、皆さんがあまり好きな「餡子」で頂きました。

## またまた、今日もおかしなことに挑戦！

何を卓上のコンロで炙っているのかな？  
…マシュマロです！  
キャンプや BBQ でやったなと思い出し、  
あの甘いとろける感触にみんなびっくり！！



## 世界に一つのブローチ！

胸につけているのは、ディの短い時間の中で作りましたブローチです。台は布、ボタン等の飾りは家にあるものです！

## 「諦め」なのか「慣れ」なのか…

最近の利用者の方の表情が、穏やかであったり、明るく感じたり。  
でも、(家に)帰してほしい、来るはずではなかったと困惑しながら今日も過ごしています。

## お月見会！！

今年の十五夜は10月1日。一足早く9月28日に山吹のみなさん全員でお月見会をしました。とても良い天気だったので、山から上がってきた十五夜の3日前の月が明るく空を照らしていました。

ススキや女郎花やコスモスが大きな花器に活けられ、その横には月見団子や果物が飾られて、お月見会の雰囲気を盛り上げていました。部屋に入ってきたみなさんの歓声が聞こえました。



お月見弁当は、かぼちゃでできたお月様（雲がかかっています）、そのお月様を丸いはんぺんのウサギが見上げています。

煮物は大根、ごぼう、人参、がんもどき、手綱こんにゃく、かぼちゃ、インゲン。別々に煮た7種類の味に美味しいと声が上がりいました。それからタラと舞茸のクリーム煮や、コーンが入ったハンバーグ、卵焼きなど、心のこもった料理に感謝です。

調理してくださった方は、「皆さんに喜んでもらいたいので工夫しました」とおっしゃっていました。

（「キッチンハートランド」さん、ありがとうございます）

デザートは、職員の飾りつけのお団子。



# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

お燶した日本酒をお酌し合いました。山吹の最高齢（99歳）男性の乾杯に大きな笑い声が沸き起こり、会食がスタートしました。

食事が進むと同時にビールやワインや焼酎をお酌しながら「これが生きがい。人生カッコつけんでよい」とご機嫌な声。

それから、月にまつわる歌をみんなで歌いました。



## 皆さんのが感想は…

- ・「お月見会でこんな初めで」
- ・「ごちそうさまでした。酔っぱらっちゃいました」
- ・「思いがけなく嬉しかったです」
- ・「いつもと変わった料理で、来年の十五夜も生きていたい」
- ・「とても楽しい。(僕は)本当に可愛いから(僕のことを)もう可愛いと言わないで」
- ・「“お月見の会”って初めて」
- ・「楽しかった。私は二人分食べたのよ。ごちそうさまでした(笑)」

散会するのが名残惜しく、部屋に戻らずいつまでもそこでおしゃべりをしていました。

(寄り添いスタッフ 根木・森)



## 小っちゃいけど大きな仕事してるんです

地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希

こんにちは！理学療法士の差ヶ久保です。今年は梅雨が長くて、夏が凝縮したように暑くて、かと思えば朝晩が急に冷え込んで…身体もびっくりして思うようについてこない方もいらっしゃるのではないかでしょうか。

さて、前回姿勢のお話を覚えてますか？それから皆さん日常生活で意識しているでしょうか？大切なのは日々の積み重ね、そして習慣化していくことですよ！今こうして読んでいる時の姿勢をもう一度確認してみて下さいね(#^.^#)

今回のテーマは『足指』です。これがまた体の中では小さな部分ですが、身体にとって大きな役割を果たしています。

皆さん、今自分の足の指をよく観察してみてください。しっかりと足指はまっすぐに伸びていますか？足指でグーパーできますか？そんなの簡単でしょと思っている方、やってみてください。案外難しいのです。

痛くて足指を広げられないという声を多く聞きます。最初は血流が悪くなっているので痛みがあるかもしれません、少しずつ動かしていると血流が良くなりだんだんと気持ちよくなってきます。

足指を広げるとどのような効果があるのか。こんな効果があります！

- ① 足の冷えを改善する
- ② 足が浮腫みにくくなる
- ③ 疲れにくくなる
- ④ 外反母趾や偏平足の改善になる 等々



何より足指を広げると姿勢の改善につながります。足の指でしっかりと地面をとらえることができると、足底から頭の方に向けて力が働きやすくなるため自然と背骨がまっすぐになります。姿勢はやっぱりまっすぐのほうがきれいですし、カッコいいですよね！(^^)！

足指を広げる運動で簡単に始められる方法は、イラストにあるようなグーパー運動です。

お風呂の中でやると身体も温まって動かしやすくなり、より血行を促すのでいいかもしれません。

もう一つお勧めの方法は、足の指と手の指を絡ませて上下に動かす方法です。



足と手の指を絡ませることで指の間を開くことができるので、指が広がりやすくなります。最初はなかなか絡ませたり動かしたりすることが難しいかもしれません、毎日少しでも動かしていくことで動きの範囲が広がってきます。

ぜひ、みなさんお試しあれ！！



# てくてく物語

『定期巡回てくてく24』(定期巡回・隨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

## 敬老の日に銀杯をいただきました！

橋田眞具さんが敬老の日に100歳のお祝いがありました。内閣総理大臣と山梨県知事からの表彰状と銀杯をいただきました。それでお祝いを兼ねて「魚光鮓」にケアマネジャー、てくてく職員2名と食事に行きインタビューをさせていただきました。

### ☆おめでとうございます！お気持ちはいかがですか。

長生きはしてみるもんだな。でも、なんだかわからんな。

### ☆「魚光鮓」には以前よく来られたのですか。

この店にはよく来たよ。昔は月2~3回行ったり出前も頼んだよ。何十年ぶりかな、楽しみだよ。  
マグロとかいろいろ食べるよ。

### ☆注文されたお寿司をご覧になりいかがですか。

こんなに食べれんな。マグロが美味しそうだよ。うまいね。

具はなんばか硬いけど、よく噛むといいだよ。お米も硬くないよ。昔は一口で食べたけど、これじゃえらいや、半分がようようだよ。

### ☆長生きの秘訣を教えてください。

朝5時には起きて布団を杖で平らにしてから、お湯を一杯飲み15分体操をするだよ。それから新聞をちょっと読んで6時過ぎにはご飯。お汁を飲んだりする。うまい物をあまり食べちゃダメだ。うまい物を食べると金がたまらんぞ。

こたつにあたって「てくてく」の皆さんのが来るのを待っている。自分で料理をして食べてボサーとして新聞をみているだけではだめだ。

皆さんが来てくれるからいいだよ。楽しみだよ。

### ☆体操を詳しく教えてください。

足がよろけてふらふらするから椅子に座ってするだよ。首を回したり腕、腰を横に曲げたり椅子が自動で上下出来るから、そこで20回足を伸ばしたりするだよ。

### ☆次回はいつにしましょうか。

今度は誕生日が2月15日で100歳だからここへ鮓を食いに来るよ。今日は楽しかったよ。ありがとう。



なんと！マグロ2巻 サーモン1巻 しめ鰯1巻 卵焼き1巻 かんぴょう巻き3個・・・召し上がりました。  
来年はついに百歳を迎えますね。  
これからもお体に気を付けて、お元気でいらっしゃって下さい。

インタビュー 坂本純子

# 「だんだん便り」発行 3周年



ちょうど 3 年前の 2017 年 11 月 10 日に『だんだん便り』第 1 号を発行しました。毎月欠かさず発行することができました。これもひとえにみなさまのご支援・ご協力があったからです。本当にありがとうございました。

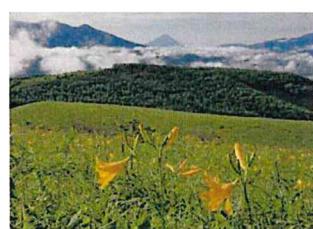
この便りは、職員が各現場での実践を創意工夫して表現し作り上げてきた共同作品です。

## ・読者の声

- ・毎回、まず表紙の写真を見るのがとても楽しみです。プロの写真家の皆さんですか？
- ・この便りは『心をつなぐ便り』ですね。毎回ジーンとります。
- ・たくさん届く会報等は積んでおく方が多いけれど、この便りは毎回楽しみで目を通すんです。どうしてかな～
- ・“人間”や“人生”がリアルに表現されていて、自分の生き方の勉強にもなります。読み入ってしまいます。
- ・職場の勉強会でこの便りの内容を読み合わせて討論することがあります。サービス提供する上でとても参考になります。
- ・毎月よく発行していますね。それだけでも立派です。 Etc.

## ・写真提供への感謝

毎回、表紙の写真を提供してくださっている地元のふるさと俱楽部の写真サークル『からまつ会』のみなさま、ありがとうございます。表紙の写真のファンがたくさんいらっしゃって、毎回楽しみです。(このページの写真は、これまで表紙を飾って下さった写真です。ちなみに右上は、第 1 号の表紙です)



たくさんの方々に「だんだん便り」送付させていただいていますが、送付を希望されない方は、次に連絡をお願いいたします。 F A X : 0551-45-9568 Mail : [info@dandankai.com](mailto:info@dandankai.com)

なお、ホームページ (<http://dandankai.com>) にも掲載しておりますので参照ください。

## 一般社団法人だんだん会

### ＜長坂事務所＞

- ・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

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

### ＜小淵沢地域＞

- ・わがままハウス山吹 0551-45-6323  
408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

### ＜白州地域＞

- ・グループホームわいわい白州 0551-30-7566  
・オレンジサロン白州

408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023

### ＜オレンジ館（長坂上条）＞

- ・オレンジディほかほか 0551-30-7509  
・オレンジサロン長坂

408-0021 北杜市長坂町長坂上条 436-4

### ＜高根地域＞

- ・オレンジサロン高根