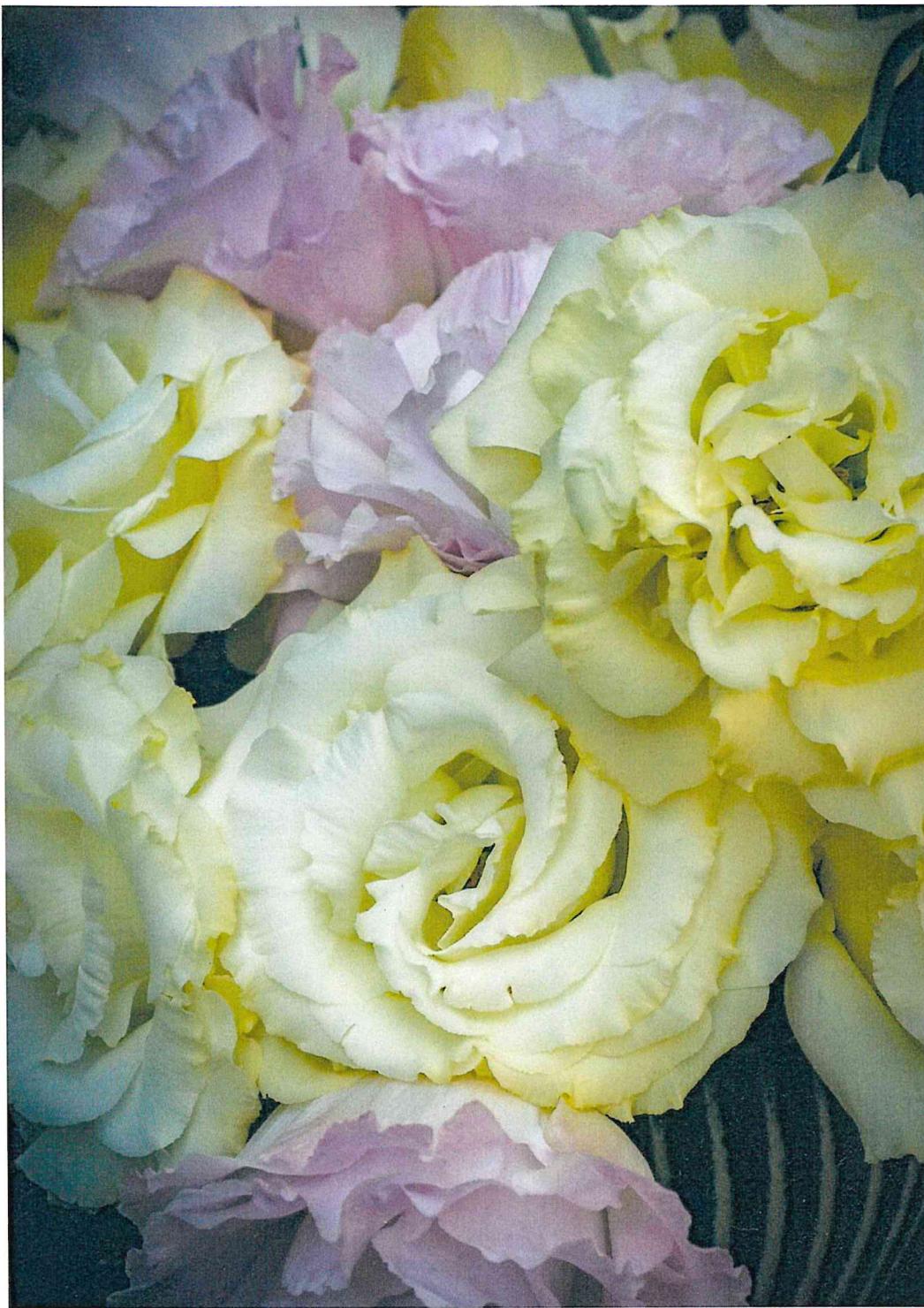


発 行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

だんだん便り

第35号 2020年9月 10日



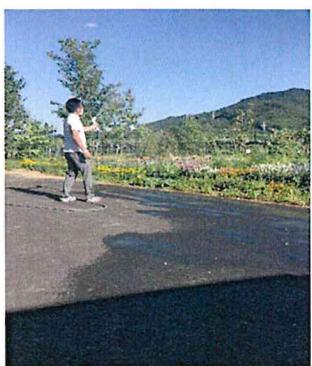
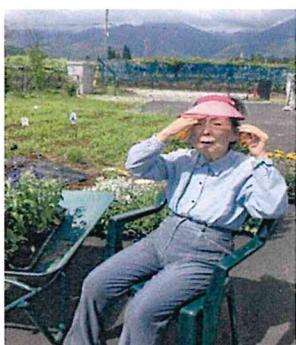
トルコキキョウ

朝、玄関を空けたら簾に包んだトルコキキョウがどっさり置かれていた。花作りの友人だな。さあどうしよう。切り花の命は短い、写真に撮ろうと悪戦苦闘。花の魅力は見えてきたが、いまいち写真が決まらない。近所におすそ分け。幸せが広がった。

富士見町 滝沢清次

グループホームわいわい白州・尾白

畑が色とりどりの花盛り!!



見事草に覆われていた畑。環境チームが担当です。利用者の皆さんにこの畑をどのようにしたいかアンケートを取りました。『お花畑がいい！』という意見に決まりコスモス、ヒマワリの種その他苗を購入。鳥に捕食されたり、草に負けそうになりながらもこんなに立派なお花畑でーす。皆さん交代で水撒きしながら憩いの場所となりました。

職員 三井とし子♪

オレンジディ ほかほか

7月の長雨から一転して、八ヶ岳の麓のここ北杜でも連日暑い日が続き、一滴の雨も落ちてこない8月の天候でした。

参加者の皆さまは、暑さに負けないで参加されていらっしゃいました。

水分摂取をすすめる傍らで…

毎回、麦茶の提供がされるんですが… ある時に、

この麦茶の「琥珀色(もどきですが)」に、「これがウイスキーだったら…」という一言が聞こえてきました。

「飲めるんですか？」 「昔はねえ…」

「若い頃、私も(酒を)飲んだんですよ、ウイスキーは水割りでよく…(飲みました)」

「私はストレートで、口の中に広がるあのウイスキーの香りが…」

(いいねえと顔を緩めて懐かしく思い出しているような…)

男性2人の会話です。



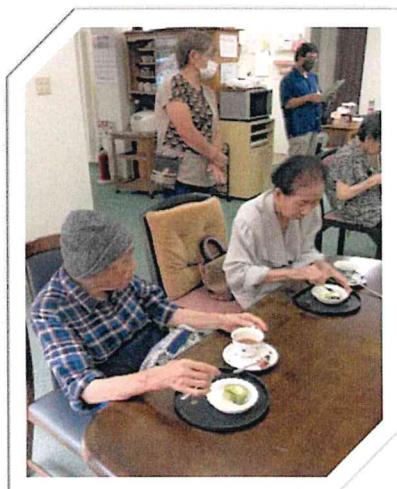
脳トレ川柳を読んで

「映画なんて、久しく見ていないけど。昔は小さな町にもあった。ここ長坂町にも、まだ建物のなごりが残っているねえ」

「意外と(映画館)どこにでもあったんだよねえ」

川柳を読んで、話の輪が広がっていくんですね。

これぞ「仲間(集団)の効果！」



誕生日を祝う！

「今日は、俺の誕生日だあ！」早速、写真入りのお祝い色紙をプレゼントしました。

皆さんから「あら、いい男ねえ」ささやかれていました。

とその時に、参加者の女性が、色紙の写真に「チュッ！」と…

思いがけない「プレゼント？？」に、「にやり」でした！

7月から開始した『オレンジディ ほかほか』(認知症デイサービス) 利用者募集中！

体験利用もどうぞ！ 問い合わせは、0551-30-7509 か 0551-45-9566 まで。

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

インタビュー

山吹で一番お若い小林洋子さんと2番目に長老の茂木みつ子さんにお話を伺いました。静かに耳を傾けると、それぞれの人生のページを開いてくださいました。

【小林洋子さん】 長野県富士見町生まれ。昨年10月入居。

☆山吹に来るまでの生活を教えてください

30年前から母が寝たきりになる10年前まで、書道の教室を持っていて生徒さん達に教えていました。

母の「最後まで慣れた家で過ごしたい。洋子に見て貰いたい」という願いを叶える為に、103歳で母が亡くなるまではずっと一緒にいて、介護をしていました。



☆山吹に入居時の気持ちを教えてください

足を痛めていた私を心配して、リハビリの為に友人が山吹を紹介してくれました。冬の間だけ、春に山吹が咲くまでは居ようと思ったんです。自然豊かで静かな環境がとても気に入りました。部屋の窓を開けると、馬が見えて、緑が目に入り、新鮮な空気が入ってきて、とても気持ちが良いんです。『ここは私の居場所だわ』と思いました。

☆これからどんなふうに暮らして行きたいですか？

母を見送ってから、これからが私の老後と思っています。父がよく「やりたい事は今やりなさい」と言っていたので、後悔のないようにやり残した事をやって行きたいと思います。

いつもスタッフ・入居者と分け隔てなく優しい小林さん。これからも大好きなお散歩をはじめ、好きなことをたくさんしていただきたいと思います。

【茂木みつ子さん】 甲府生まれ95歳。昨年4月入居。

○ご主人はどんな人でしたか？

名前はたけし。優しい（笑）。何も言わないけどね分かるから。
怒ることを言わない。いつも笑っちゃう。親切。
何でも食べるからいい（笑）。



○どんな料理を作りましたか？

自分の炊くおかずは大好き。豆とかね、ごぼうとかね、芋もみんな炊いて食べてた。自分で炊いた方がいい。いつもそう思うよ。

○好きなものは？

生の魚（笑）。二人で食べる（笑）。私の誕生日にね、いつもね、おこわをふかすの（笑）。刺身を買ってきて二人で食べるの。二人が好きだから。

○おみそ汁は？

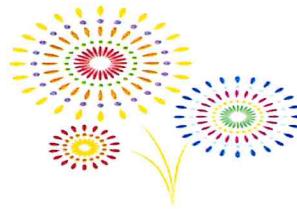
味噌を作って、おつゆにして食べるの。煮干しを取りたりね、かつお節で取ったり。よくね、麸を入れたり、大豆を切ったのと油揚げを入れるの。

○これからどんなふうに暮らして行きたいですか？

そうだね、好きな時に寝て、自分の好きなものを食べて・・・。このままで・・・。

茂木さんの笑顔はいつも私たちを幸せな気持ちにさせてくれます。これからも茂木さんの
お好きなお刺身をたくさん食べていただきたいと思います。

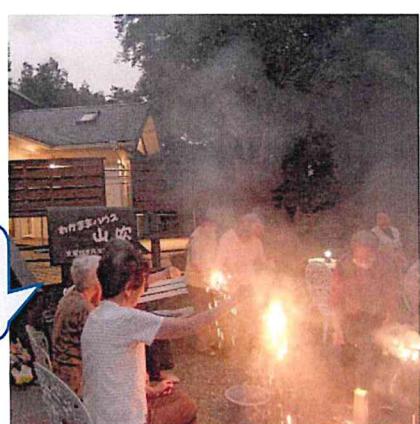
花火大会！！



翌日のお茶の時間に写真を見ながらおしゃべりしました。当日はちょうど半月。線香花火よりも半月の美しさが印象的という人もいました。みなさんの感性に感動しました。



童心に帰りました



半月が綺麗だったのよ

みんな上手に線香花火してたね



楽しかったですよ。幼き日、私は“線香花火の女王様”といわれたの。



俳句を1句

半月にかすむ線香花火かな

まずは姿勢から見直しませんか？



地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希

お久しぶりです。理学療法士の差ヶ久保です。今年はコロナウィルスに加えて、天候不良による長梅雨、そして例年ない暑さにより外出をしたり身体を動かすことが少なくなっています。私が訪問しているお宅の利用者様の中にも、『体力が落ちたなあ…』『なんだか身体がかたるいなあ…』という言葉をちらほらお聞きます。そんな中、『じゃあ、運動しましょう！！』とお声掛けしても、このうだるような暑さの中、なかなか運動したり身体を動かしたりすることも億劫な方が多いと思います。

では、どんなことだったら取り組みやすいでしょうか。

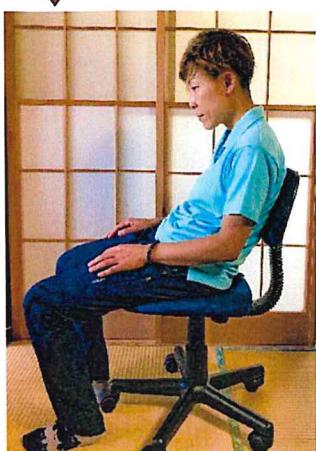
私が提案するのは**姿勢の見直し**です。普段の姿勢を見直すだけでも身体には良い影響があります。姿勢が悪くなる主な原因には4つあります。①筋力の低下②筋肉の緊張③生活習慣や癖④足元のトラブルです。

筋肉のバランスが崩れた状態になります。この状態で代表的な姿勢が**猫背**です。



猫背の姿勢の方は、どうにか身体を支えようと首と背中の筋肉を使います。すると首や背中は張った状態が続くことで疲労物質などが溜まりコリや痛みの誘発につながります。さらに猫背は腹筋を使う頻度が少ないため、お腹周囲の柔軟性は低下し、胸周辺の筋が広がりにくくなります。すると猫背はより助長されてしまうのです。また姿勢が丸くなってしまうことで肺が膨らむスペースが狭くなり肺活量も減ってしまいます。肺活量の低下は基礎代謝の低下にもつながるため、太る要因にもなりかねません。こうお話をすると、姿勢が身体に及ぼす影響は様々あることがわかりますね。

このだんだん便りを読みながら、こんな姿勢になってしまいませんか？？



今からでもまだ間に合います！①床にしつかりと足裏をつけて、②骨盤を起こし、③そこから背骨を積み立てるように起こして身体を上方へ引き上げて④頭のてっぺんをしっかりと天井に向けます。⑤頸は軽くひいて⑥肩の力を抜けば…良い姿勢の完成！！これだけでも体全体の筋肉が働きますよ。加えて深い呼吸を行うと、尚 GOODです。是非ともお試しください。

注)背骨に変形や異常がある方は痛みのない範囲で行うようにしてください。



てくてく物語

『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

元気に働いています！ (72歳)

「すみません、年齢をお聞きしてもいいですか」
「いいですよ。72歳。この年齢で毎日こんなに楽しく
仕事をさせていただいてありがとうございます」
「年齢を公表させていただいていいですか。いろいろお
話を聞かせください」
「私でよければ、いいですよ」



渡辺斗子さん

Q 介護の資格を取ったのはいつ？

生まれは、山梨県韮崎市、地元です。介護の資格を取ったのは、50歳の時です。それまで病院での仕事をしていたので、患者さんのお世話などをきていました。50歳の時に病院勤めを辞めることになり、「さて何をしようかな」と考えました。そしたらハローワークの方に介護の仕事を勧められたのです。人の世話が好きだし、いろいろな人に会える場が多いのでちょうどいいと思いました。

Q だんだん会とのご縁は？

その後、介護の仕事もしましたが、別な仕事もしてきて70歳で定年になりました。その時に古くからの友人たちとの食事会で、だんだん会の先輩の高瀬さんに誘われてこの仕事に就くことになったのです。

「70歳でも雇ってもらえるの？」

「大丈夫よ。できる時間帯にできる日数、自分の体力に合わせて働けるところよ」

Q てくてく24(定期巡回)の仕事は、いかがですか？

私にはとても合っていると思うし、勉強になっています。自分のこれからのか“行く末”を見せてもらっている・・・。なので、「自分ならこんなことを言われたらいやだと思うことは絶対言わない」「言いたいことをちゃんと言っているのかな」と見つめ直したり・・・。

自分の生き方の勉強にもなっています。

施設内の介護と違い、外の空気を吸い、四季折々を肌で感じ、待ってもらえる仕事。

Q 『ママ、仕事辞めないの？』

先日、娘に「ママ、大変な仕事を続けて大丈夫なの？ 辞めないの？」と聞かれました。

「私が仕事を辞めて家にいたら、何をしたらいの？ 何もないのよ。働けるのがうれしい。誰かのために何かできるのよ。一人暮らしの認知症の方に朝訪問して朝のケアを終わって、『また夕方来ますね。夕食何を食べたいですか』など、『暑いのに悪いね。待っているからね』といってくれるのよ。うれしいよ」

働きなくなるまで働きます！ よろしく！



募集（入居者・職員・寄付）

グループホームわいわい白州

入居定員 18名。

現在、入居待機者は、20名です。

第一番目の入居待機者は、現在1年3ヶ月入居待ちの状態です。

入居者募集

わがままハウス山吹

入居定員 11名（11部屋）

申し込みをされている方は数名いるのですが、「今すぐではない」という方もいらっしゃいます。9月中旬、1部屋空きが出る予定。お試し入居もOKです！ どうぞ！

職員募集

看護師募集！！

「地域看護センターあんあん」で訪問看護の仕事中心です。病気や障がいがあっても、医療ニーズが高くても、地域・自宅で暮らし続けられるように、あるいはご自宅での人生の最期の時期を心地よく過ごせるようにご支援する仕事をです。ぜひ いっしょに！

職員募集

リハビリ専門職募集！！

理学療法士・作業療法士等を募集

現在、在宅での訪問を中心に活動しています。経験よりも『やる気』と『笑顔』をお届けできる方を募集しております。

北杜市の広い青空の中と一緒に駆け回りましょう！

職員募集

介護職員募集！！

活躍できる職場はいろいろあります。“プロとしての介護を“目指して！

若い人歓迎！ シニア歓迎！ 常勤・非常勤歓迎！

寄付募集

ご寄付を！！

営利目的ではない運営をしています。経営は決して楽ではなく“何とか運営”という状態。

通常の仕事以外のボランティアの相談・支援も多数。職員 52 名、『この地域で最期まで暮らし続けられるように』と精一杯頑張っています。みなさまのご寄付をお願いいたします！

詳しくは、法人本部まで！ (0551-45-9566)

ホームページ参照 (<http://dandankai.com>)

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