

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 37 号 2020年 11月 10日



紅葉の散歩道

長野県上伊那郡箕輪町の箕輪ダムともみじ湖周辺は、約1万本のもみじが植栽され、秋には見事な紅葉を楽しむことが出来る。感動できる自然の風景を求めてあちこちの山を歩きまわるもの、人工的な風景はあまり好まない。

ただここは別だ。「紅葉」がこれだけの広がりをもって迫ってくることに感動した。
おすすめのスポットである。

須玉町在住 本橋 博

グループホームわいわい白州



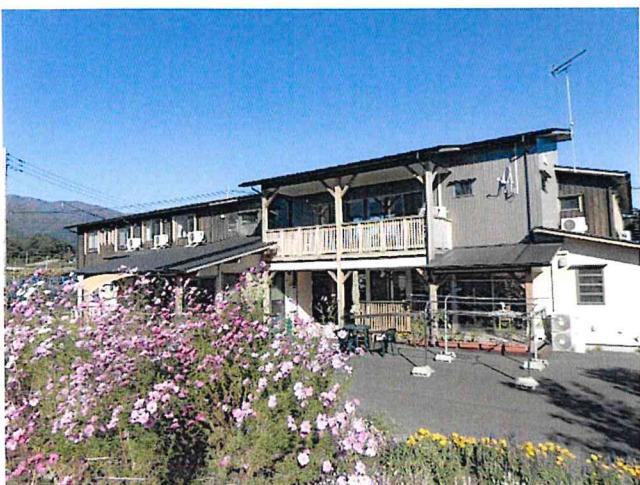
ミニ運動会 開催しました!!

10月22日（木）2階多目的ホールで摩利支天と尾白合同でミニ運動会を開催しました。

選手宣誓は村本さん。

ラジオ体操などで皆さん準備運動はバッチャリです。

怪我をしないように!!



グループホームわいわい白州



魚釣りゲームをしたり
パン食い競争をしたり
風船送り競争をしたり



最後は皆さんお馴染み 差ヶ久保ストレッチ体操（理学療法士）でおしまいです。

このコロナ過の中以前のような外出もままならないで、きっとストレスも溜まっていたことと思います。皆さんどなたも生き生きとしたお顔を見せて下さいました。まだまだ物足りない・・・との声も。いい汗かきましたね。

次回はクリスマス会です。楽しみにしていてくださいね。

（尾白 立花明子）

オレンジティほかほか

北杜の秋も深まりました！

今は紅葉が見頃、北杜の何処に行っても素敵で、見事な紅葉を身近で感じることができます。

お出掛けしている車の中で

「生きていてよかったあ！」「いつどうなってもいいやあ」「土産ができたあ」等の声が聞こえてきます。…喜んでいただき、よかったですのかなあ

今日は何の日？

一日の始まりは、「今日は何の日」で当時を回想するんです。

そこから皆さんのが思い出を語って頂いたり、新しい雑学を吸収したり。

その後は、「体操のお兄さん…本当はおじさんかな」「体操のお姉さん(完全なおばさんですが)で、理学療法士監修の「ほかほか体操」

そして各個人への強化メニュー体操をプラスして、にじむ程度の汗をかきます。

水分補給も忘れずに。

今日は「ほうとうです！」

「私、(90年生きてきて)ほうとうなんて食べたことがないわ！」

「うどんは好きだけど、ほうとうは好きじゃない」

「翌朝の粘り気が出たほうとうも美味しいんだなあ」

それぞれに…結果、本日の昼食メニューの

ほうとう、皆さんしっかり召し上がりました！



今日は天気がいい、静かな日です！

部屋の中にいるのがもったいない！ということで「近くへ散歩」に出掛けました。

澄んだ秋空、周囲の山がきれいです。

「あの山に登ったんだ」「あの山は何という山、あれが瑞牆山か」

「近くの田んぼにあるあれは何？」「家畜の飼料になる稻を

ラップで梱包したもの」「並んでると圧巻だね」散歩しながらの会話も楽しいです。

お茶目な方もいて、

赤とんぼを捕まえようと指を立ててみたり

(帽子や肩にとまって一緒に散歩)、

「ひつつき虫」(アメリカセンダン草)を飛ばして

遊んだ昔を思い出しましたね。



ここにいるのは赤とんぼ！

歓迎会！！

10月より新しく山吹に入居された“上林利子さん”的歓迎会を行いました。東京生まれ。三歳まで山形で過ごし、また東京へ。元看護師でいらっしゃり、20年前に北杜市へ移住されました。（だんだん便りでご紹介させていただくこと、恥ずかしがりながらもご本人にOKをいただきました。ありがとうございます。）



乾杯！

この日は上林さんの親友も東京から駆けつけて参加してくださいました。先輩入居者の方から、始めの挨拶で歓迎会のスタートです。「ここは良いところです。天国のようです。皆で楽しく、仲良く暮らしましょうね」

自己紹介

美味しい食事と、お酒も楽しみながら、皆さんにも一人ずつ自己紹介をしてもらいます。

これもハケ岳という土地柄なのか、山吹の皆さんは出身地も様々。北は新潟県から南は佐賀県までと、日本全国津々浦々です。

今までの人生でおひとりおひとりが様々な経験をして来られた、人生の大先輩達がひとつ屋根の下、わがままハウス山吹という“家”で暮らしています。



皆さん頬がピンク色になり、楽しい話題も尽きませんが、そろそろお開きの時間です。最後に花束の贈呈をして、散会となりました。



上林さん、ようこそ山吹へ！！ 山吹での生活、どうぞ楽しんで下さいね！！

寄り添いスタッフ 大柴、根木

訪問看護師 1年目の想い

地域看護センターあんあん

天野 綾子



私は長い病院勤務を経て、訪問看護師を目指しました。全く未知の世界でしたが、デイサービス勤務時代に接したあんあんの訪問看護師の的確な対応に心惹かれました。

いざ、訪問看護師に

先輩との同行訪問から始まりましたが、利用者さんやご家族との触れ合いは思いのほか緊張しませんでした。

単独訪問になってからは、道を間違えてお宅へたどり着けず先輩に助けを求めたり、体温計の忘れ物で再訪したりの失敗はあります。ケアの面では、病院では当たり前だった物品や、消毒や処置の方法が通用しないことがありました。在宅では、利用者さんが物品を揃えて必要な処置を実施できる方法かを考えることが必要です。清潔重視の観念が抜けず先輩から「病院ぐせ」だと指摘を受けて、目から鱗の境地でした。利用者さんのやり方を否定するだけではなく、できていることを認めること。それでいて、感染兆候の観察は欠かさないことも教わりました。病院とは違う世界にいることを実感しました。

1人暮らしの方を支えて

毎回の訪問で、気心が知れると利用者さんが家族のように思えてきます。高齢で身体が不自由でもひとり暮らしの方が、「皆さんに助けてもらいながら、なるべくこの家で暮らしたい」と涙ぐむのに出会いいると、安心で安全に暮らせるように支えたいと思います。ご縁があった皆さまは大切な存在です。

1人暮らしの方は気丈で、人に甘えないように、脚が弱らないようにと行動範囲を広げようとすることがあります。転倒予防の観点から、行動を抑制しがちですがその程度には悩みます。他の看護師と情報交換もしながら、ご本人が納得するように安全策を考えています。

介護者の方を想う

ベッド上生活の利用者さんへは週に数回訪問することがあります。ケアもやや多いので、ご家族の手順や物品の使い方も覚えるなど緊張しました。長年介護するご家族とお話しすると病状悪化への不安が伝わりますが、そこには家族ならではの深い愛情が感じられるのです。身体に不自由な部分があっても、人間関係に問題を抱えていても「希望」があれば人は前を向けるという誰かの話が好きです。

愛情は希望につながるのではないかでしょうか。

目指すもの

看護師が利用者さんのご自宅での生活を健康面から支えるうえで、急な体調変化や転倒事故を想定すると観察眼と技術を磨く必要があります。何かマニュアルがあるかと考えるのは「病院ぐせ」です。

私たちが看護するのは、生活する利用者さんであり、環境も病状もすべて個別だから画一化はできないというのも納得します。病院での経験はあっても、観察は生活の様子から病状に影響するか、技術は利用者さんが活用できるか考えるなど、新しい経験です。日々、利用者さんの情報交換をしていますが観察眼のヒントになるし、技術は先輩が指摘してくれます。スーパー訪問看護師の所長を筆頭に勉強になる職場です。看護師人生で訪問看護に出会えて幸せです。

オレンジサロンわいわい白州・長坂



9月から再開しましたが・・・

新型コロナウイルス感染の拡大防止のため休んでいました「オレンジサロン」
感染防止に心掛けながら再開しました。

久しぶりの再会に、思わず「(手を取り合って) やあ元気だったあ」「会えてよかったです！」
皆さん、涙目で喜んでいらっしゃいました。一時はこちらの声も耳に入らず・・・

「会いたいなあ」「いつ再開するの」「もうおしまいかい？」、顔を合わせるたびにこのように声かけられて、待っていてくださいと言い続け、感染が落ち着いている状況と判断して開催を試みました。
会場も、単独開催のできる場所で、参加人数を制限して、感染防止に参加者の皆様とボランティアスタッフも注意を払いながら始めました。

コロナ禍で外出を控えている間に「手作りマスク」を作って皆さんにと差し上げていらした小尾さん。
出歩かないから足腰が弱くなっちゃったと嘆く方も。
コロナ禍で開催を中断、この間にサロンには人とのつながり、人と人を仲介、会話をつなげる役割
があることを痛感しました。



ギターの伴奏で、秋の歌を！



ひとひねり、脳トレ川柳



白州町在住の
細田道夫元校長先
生(89歳)
子供の頃、実姉に買
っていただいたハ
モニカで、当日演奏
した曲は 20 曲！！

秋空の下で、お弁当です。



見事な紅葉です！！

連続講座② 「最後まで大好きなハケ岳で暮らすために」

ハケ岳ふるさと俱楽部（ハケ岳に移り住む人々のゆるやかなネットワーク）主催の連続講座『最後まで大好きなハケ岳で暮らすために』の第2回目の講座が先日開催されました。今回の講師は、だんだん会の監事で元厚生労働省の石黒秀喜氏。今回は、特に“認知症になってもこの地域で暮らすには”“家族や友人が認知症になったら”など認知症を中心としたお話をしました。感想を一言。

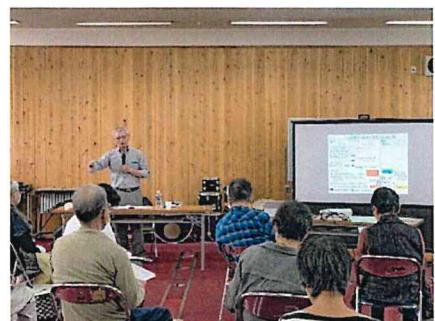
「最後まで大好きなハケ岳で暮らすために」第2回目の講座もとても有意義なものでした。

石黒氏は、現在 70 歳のご自分の経験を基にして、認知症に関して、具体的にご自分の親や妻や子どもに対する事例も含めてユーモラスに話されました。60 歳ちよいの私にしても、これから先の自分の姿をイマジネーションできた事、そしてこれから私が妻や子どもにどんな心構えと対処をする必要があるのか。。。非常に大きな一助となりました。

また、私の母は3年前に老衰で亡くなりましたが、ほぼ毎週末通う事が出来、看取りの連絡も頂きとても良い特別養護老人ホームでした。がしかし、石黒氏の話を聞きして、私は「はっ！？？」としました。当時私に全く認知症の正しい知識がなく、いろいろと忘れてしまう母に対して、私も「何でついさっきの事を忘れちゃうの！？」的な言葉を母に対する心配と焦りの気持ちからとはいえ、沢山投げかけてしまってきました。石黒氏の話された「間違いを指摘して、その人の面目をつぶす」行為ばかりしていたのだと思います。母は悲しかったと思います。今考えれば、本当にスマナイ事をしたと思います。老いて行く人、その傍らに居る人、それぞれが正しい知見をもって接し合うように努める事の大切さが分かりました。

「最後まで大好きなハケ岳で暮らすために」の講演は、ハケ岳（甲斐駒ヶ岳）ライフをエンジョイする為に、とても良い講座でした！」

（受講者 川島真人）



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）>

- ・オレンジディイほかほか 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