

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 38 号 2020年 12月 10日



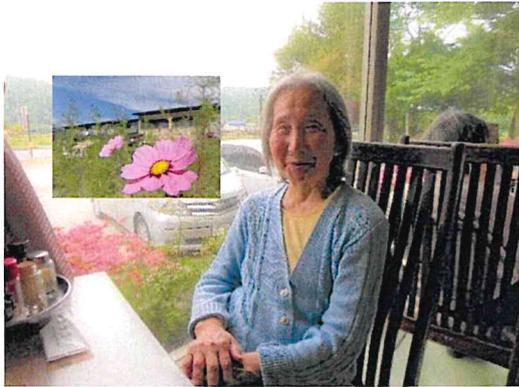
初冬の権現岳と富士

師走とはいえ権現岳の頂上近くは、はや冬景色。
祠のある山頂は、かつては桧峰神社または八ヶ岳権現と呼ばれ開国の代表的な修行の山でもあった。今は、恰好の冬山入門コース。好天の早朝に天女山から登り出せば昼前には富士の霊峰を見ることが出来る。

大泉在住 渡辺秀正

グループホームわいわい白州

摩利支天から旅立たれました



津久井トシ様

令和2年11月27日

「あら、きれいね。」私が摩利支天に来て初めて、トシさんからかけて頂いたのは、この言葉でした。着ていた服を褒めて頂いたのです。その時から3年近い時間が過ぎて、お話しされるのが、だんだん少なくなっていきましたが、トシさんは美しいものを、何よりも愛する方でした。

静かに座って、画集を眺めていらしたお姿が、目に浮かびます。とても端正な方、ご自分の世界を、お若い頃から築かれていらした方だと感じました。

トシさんは11月27日の午後、お二人のお子様に見取られて、安らかに息を引取られました。その日の午前中に、宮崎ホーム長が、トシさんに「娘さん、とても美人ですね。お母様とよく似てらっしゃいますね」とお話しすると、「あらそうかしら・・・」というようなひょうきんな顔をされて嬉しそうに微笑まれたそうです。最期の時に愛する家族がおそばにいるというのは、お幸せだったと思います。

その日私は摩利支天で夜勤をしていました。トシさんは、もういない、私が働き始めた時から、ずっといらした方がいないということに、納得できないような気持ちでいっぱいでしたが、次の日の朝に、摩利支天のトシさんのお部屋の正面に虹が出ているのを見ました。トシさんはこの虹の橋を渡って天国に1かれたのだと感じました。トシさんと摩利支天で過ごせましたことを心から感謝します。ありがとうございました。

<摩利支天 清水恵子>



(橋本玲子様撮影)

グループホームわいわい白州

大往生でした

ふじゑさんは白州町花水町から竹宇にお嫁に行かれここ白州町から出ることなく 97 年間で過ごされました。

白州米を作ったり畑を耕したり農業一筋に生活され二人のお子さんに恵まれました。

94歳で入居された時からとてもお元気で杖はついていましたが、1人で歩行され、庭にある畑にもよく行かれていました。野菜やお米には特に愛着があり、食卓に出ると「私作ってるだよ。このお米も私作ったの!」と、嬉しそうに召し上がっていました。中でも好物はトマトでした。

また台所では包丁を持ち野菜の皮を剥いたり味噌汁を作ったりと活躍していました。年々体力も弱くなってきましたが最後まで杖(1点杖から3点杖に)で頑張ってお歩いていました。

そんな中、今年の10月に体調を崩され入院されました。コロナの時期でもあり、ご家族が中々面会に行くことも出来ずにいたところ、約40日で退院の許可がありました。

病院では叶わなかった事。「ゆっくりご家族と過ごしたい」という願いを叶えることができゆっくり家族で過ごしました。

それから数日後ご家族の手を握りながら息をひきとりました。苦しむことなく穏やかな最後でした。かけがえのない時間になりました。ご遺体のケアを同僚と家族と一緒にいき、ふじゑさんらしくお化粧をして、さて衣服は? ご家族に「どんな洋服・和服でもお着せしますので、お気に入りのものなど準備してくださいね」とお話ししておきました。ご家族が準備してくださったのは、ご本人が一番好きだった割烹着(仕事用エプロン)と首に手ぬぐいでした。グループホームでもいつもその格好でした。

他の利用者様との『お別れ』。「お疲れ様。ゆっくり行きなよ」「私ももうすぐ行くからね」などと声をかけてくれました。

表玄関から出て寝台車に乗り出発する際には、ふじゑさんが好きだった歌、「リンゴの唄」をスタッフで歌い送りました。涙が出てきました。

後日お別れに行きましたが、棺の中に日記が入れてあり、息子さんに「立花さんに見せたいものがあります」と言われました。目をやると「4月、花見に行き団子を食べた。タチバナさんと」との文字が…。感無量です。

3年8ヶ月の間でしたがありがとうございました。とても良い出会いでした。



尾白 ユニット長 立花明子



オレンジティほかほか



オレンジティの特徴の一つは、「参加型ティ」として昼食づくりに興味や関心があれば、職員と一緒に昼食づくりの一部調理を体験しながら、日頃の暮しに活かされることを期待して実践しています。今回は、最近の献立を紹介しながら、自宅でも実践してみることをお勧めします。

イカとセロリーのトマト煮

<材料> (2人前) イカ 2ハイ セロリー 2本 トマト水煮缶 1缶 玉葱 1/2個
ニンニク 1かけ 調味料 (砂糖 醤油 塩 コショウ オリーブ油)

<作り方>

(下準備) セロリーは茎を薄切、葉をザク切り。

トマトの水煮缶は荒くカットする

玉ねぎは粗みじんに切り、にんにくはつぶす。イカは内臓を除き、1センチ幅の輪切り、足は半分に切る

- ① フライパンにオリーブ油 (小さじ2) でにんにくを弱火で炒め香りを出す。イカを加えてさっと炒めて塩コショウをふり、取り出す。
- ② フライパンを拭き、オリーブ油 (小さじ2) で玉葱、セロリーを炒める。
- ③ イカを戻し、トマト水煮と水 (1・5カップ) を加えて10分煮る
- ④ 塩・醤油・砂糖を各小1で味を調える ※粗熱をとり保存容器に移して冷蔵庫で1週間程度保存できる



キャベツとしめじとエビのレンジ蒸し

<材料> (2人前) キャベツの葉 5枚、しめじ100g、むきエビ 150g、調味料 (酒・ポン酢・ゆずこしょう)

<作り方> (下準備) キャベツは4cm角に切る

しめじは石づきを取りほぐす

- ① 耐熱皿にキャベツ・しめじを入れ、酒をふりラップをしてレンジで約3分
- ② 一度取り出して混ぜあわせ、ラップをして約3分
- ③ 具材にエビをのせ、ラップをして約3分
- ④ ポン酢・ゆずこしょうで食べる ※ホットプレートでも可



シシャモの南蛮漬け

<材料> (2人前) シシャモ6匹 酒 大3 片栗粉 小葱 2本
合わせ調味料 (酢 大2・砂糖大1・醤油大1・オリーブ油適宜)

<作り方>

(下準備) シシャモに酒をふり5分程度置き、片栗粉をまぶし、
余分な粉をはたく

- ① フライパンに油をひき、シシャモを両面焼く。
- ② その間に調味料を合わせておく、小葱は刻んでおく
- ③ シシャモが焼けたら器に盛り、小葱を散らし合わせ調味料をかける



わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)



今年も柿が来たよ！

山吹にも2年目の秋がやってきました。「食欲の秋だね。」と頂いた百目柿をいつ食べることができるかとみんなで日にちの当てっこ。そんな会話をしながら百目柿の皮を剥きます。「私、3個食べるわよ。」「11月14日には、食べられる？」「11月20日よ。」「11月の末よ。」「(柿を剥いているのは、11月2日)」「楽しみ。楽しみ。」と外に吊るしました。さあ、いつになったら食べられるかな？秋の風景の1ページがまた増えました。



本日、晴天！

さあ、みんなで、紅葉を見に行こう！
数人(希望された方)で車に乗り、山吹の周辺の紅葉を見ながら、小淵沢カントリー→富士見高原、八峰苑→ヨドバシカメラスポーツセンター(敷地内にある紅葉)のルートで向かいました。それぞれの場所のそれぞれの風景に皆さん歓声をあげていました。ヨドバシカメラの所で写真を撮り、用意していったお茶を飲みました。「お茶があるなんて最高！」「美味しいわ」皆さん大喜びでした。帰りに車中では、こんな会話が聞こえました。「こんなに綺麗な紅葉を見に来ることができて嬉しい」「空が八ヶ岳ブルー」「最高！」「今年もいいこといっぱいあるね」「風も無く天気最高、こんな幸せないわ」「色々な色があってすばらしい。」「綺麗、綺麗」の連発でした。



(寄り添いスタッフ 浅川・大柴)

地域看護物語

グリーフケア

これからもずっとご縁は続きます

大切な方が結んでいってくださったご縁だから

地域看護センター あんあん

浅見 玲子

「あれ？私お母さんが亡くなってから初めて今日泣いてるかも・・・」

そっと涙を拭う真由子さんに優しく「そうだね」と声をかけるご主人。

脳出血で突然倒れて寝たきりになったお母さんを約2年間介護した真由子さん。もうすぐ還暦。

—ずっとこらえていらしてどこで力を抜いていいのかわからなくなっていたんだ。泣いて、泣いて泣いてください。真由子さん。

「母が亡くなって3週間後に父が突然亡くなったんです。前日まで歯医者に行っていたのに。だから母と父の納骨を先週一緒に済ませました。夫婦で一緒に逝きたかったんでしょうね。二人とも何にも終活してなかったから大変ですよ。でも時間をかけながらゆっくりやります」お母さんの介護をするために東京の仕事を辞めて両親のもとに帰ってきた50代の誠さん。お父さんと自宅で最後までお母さんを介護なさいました。でもまさかそのあとにお父さんも見送ったなんて。

—誠さん、でもほんとうに落ち着いたらご自分の就活、頑張らないと。どう？介護の経験を生かしてだんだん会にいらっしゃらない？一度事務所にいらしてください。お待ちしております。

ご自宅で最後のお看取りをさせていただいた方のところへ 49 日が過ぎたあたりに必ずお訪ねしています。訪問看護は利用者さんのご家族のことも大切に考えます。大切な方が日常生活からいなくなってしまうということは簡単に納得できることではありません。でも毎日続きます。「頑張らなくてもいいんです。時間をかけてゆっくり前に進みましょう、ご一緒に。」そんなメッセージが伝わればうれしいなと思いながらお伺いしています。

「新藤さんとは、5年間一緒に暮らしてきたけど楽しかった。世間知らずの私を守ってくれて。だから一人になっちゃって困ってる。お葬式終わったら転んで足の靭帯切っちゃって」亡くなったパートナーの新藤さんの歩行器を使って歩いている咲子さんにびっくり！白血病で入院していた新藤さんの「帰りたいよ」の一言に即座に決断。1週間だよと余命宣告されて。でも3週間お2人で泣いたり笑ったりして暮らしました。最後の新藤さんの言葉は「Life is beautiful」

—咲子さん、ご年齢は改めてお聴きませんが決してお若くはないです。足が治るまでちょっと支援体制を考えましょうか。お手伝いします。いつでもご連絡してください。

「もう父のことはいいんです。それよりももうちょっと母にしてあげれることなかったのかなって。悔やまれて。でもたったの一晚だったけど病院から家に連れて帰ってきて良かったと思います。」急性骨髄性白血病で治療の手立てがなく最後を自宅で迎えるために途中で息絶えるかもしれないと医師には伝えられながらも母娘しっかり手を握り合って戻ってこられました。そしてその晩に娘さんが最後の一呼吸を確認しました。頑固なお父さんとの関係性に悩んでいた中でのお母さんの死でした。

—光子さん、今はまだ大丈夫。お父さんはしっかりやっていますよ。まだまだ時間はかかる。でもお母さんの最後の一晚は、お母さんからの光子さんへの最後のプレゼント。これから光子さんが辛いとき、苦しいときお母さんの最後の日を思い出したらきっと強く乗り越えられる、そう思います。

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

たぶん『カッコイイ女性!』とお別れ

キーワード ①過去が空白 ②穏やかな人 ③サリー

???の人

新規利用者の美佐子さん(86歳・仮名)が『てくてく24』の対象者になりました。

「どうい方ですか」

「それがよくわからないんです…」

「ええっ???’

情報を集めてみると、こんなようす。

息子さんにも告げず、居場所を変え行方不明状態。(のちの話では、富士山(青木ヶ原)の樹海にいてもいいと思ってたの…???)

北杜市内の隙間風が入る一軒家にお住まいになっていました。

診察券を頼りに推測すると、3か月前までは自動車を運転して受診していたが、その後プツリ。どうもたぶん脳卒中発作を起こして家で暮らしていたのでは? 本人の記憶はあまりない。

お上品な方

てくてくの依頼があったときには、失禁状態で食事もありまい。家の中には素敵な洋服がずらり並んでいて羽毛布団も上質。大家さんがやっと息子さんを探しあてて、介護サービスなどを受けられる状態になったとのこと。(息子さんもあまり過去を知らないとのこと)

「配食サービスはもう飽きた。かといって自分で作るのは…」

「リハパンなんていう紙おむつを履くのはイヤ」

床が冷たいので靴下を履きましょうというと、

「私、靴下を履くような生活をしたことがないの」(常に床暖房の空間で過ごしてきたということだろう)

過去はあいまいだし、3カ月の空白期間があつてよくわからないけれど、たぶんマイペースに楽しい生活を送っていたようです。



愛犬のサリー

いつ訪問しても、犬のサリーが応対。美佐子さんは、まさに“共に生きる”状態。美佐子さんの体調が悪くなると、サリーは美佐子さんをペロペロと舐めて癒している…。美佐子さんも自分の食事よりもサリーの食事の心配ばかり。

美佐子さんにとってサリーがいたので生活してこれた。つまり美佐子さんを支えていたのはサリーの存在ではないか・心の支えだと推測される。

介護施設に入所

「てくてく24」の私たちのかわりかは2年弱。その間、いっしょに排尿のパットの交換方法を覚えたり、食事の工夫、洗濯などを楽しい会話とともに行ってきました。美佐子さんは、とにかく穏やかな方。怒ったり腹を立てたりはなさらない。(見習わなくては…)

息子さんがご自分の家の近く(他県)の介護施設を探してくださっていました。大事なサリーといっしょにくらせるところを。やっと見つかり引っ越すことになりました。引っ越しの荷物の整理を手伝っていたときに発見した若かりし頃の写真を見てため息。“カッコイイ!!”“きれい!” たぶん大モテの人生だったのでは…。

お元気で!

新型コロナ感染症の影響を受けて、隔月開催の運営推進会議を今年度は10月28日に初開催いたしました。

この間、職員体制や入居者の皆様の普段のご様子（外出制限・面会の自粛など）、また事故（インシデント含む）の報告と対策については、紙面による報告とさせていただきました。

開設から3年目を迎えて、新型コロナ感染症対策を継続し、できるだけメリハリをつけての生活をご支援してまいります。

今回、防災訓練を12月に、感染対策での制限がありますが、いざという時のスタッフの意識向上と確実に行動できるよう討議訓練を計画、委員からもご了解をいただきました。そして地元の消防団、ご近所の協力を得られる体制強化をご指摘していただきました。地域との交流を深める一歩としたいところです。

花育活動の一環から

今年は新型コロナ感染症の影響で、法人の事業所での「花育活動」を受け入れが難しく、残念に思っていました。

花育アドバイザー代表の原さんから、寄せ植え鉢をたくさんいただき各事業所に置かせていただいています。寒さに負けず、可憐に咲く花から癒されることと元気をいただきました。ありがとうございました。



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