

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40号 2021年2月10日



まんさくの花と雪

我が家に咲く「まんさく」に雪が積もりました。

「まんさく」の語源は早春に咲くことから、「まず咲く」「真っ先」が変化したとの説があるようです。春が待ち遠しいですね。

からまつ会 「八ヶ岳仙人」 (北杜市大泉町)

グループホームわいわい白州

「食」って
とても大切

わいわい白州(摩利支天)食にまつわるエピソード

- ・美味しいものがたらふく食べたい
- ・美味しく作ってくれるもんならモノも言わず食べるよ
- ・目で見てもおいしい、食べてもおいしいってものがないかね
- ・食べたいものがあるけど、お店に行って見ないと分からないね



- ・私の母も食事療法でお腹の調子を良くしたわ
- ・私はなんでも食べますよ、好き嫌いは一切しません
- ・あの野菜がこんな料理になるの？
- ・この味付け教えて！息子達に作ってあげようかしら
- ・「おいしい。おいしい。これ美味しいね」



コロナ禍で買い物にも出られず、
皆様からあれこれと意見が聞かれ
ました！！ そして、皆様からの
一言が生活クラブの加入へと導か
れました。これからも美味しい物
をたくさん食べましょう。



福笑い
何年ぶりかしら？



エイエイ



頭は使うほど良し！



摩利支天 大久保利恵

オレンジティほかほか

集団体操で、下肢運動を実施しています。座位での参加を、お願いしていますが、足踏みは立位で取り組まれる方もおられます。



股関節周辺の筋肉を伸ばす

- ① 両手で、太ももを掴む
- ② 足を上げる
- ③ 宙に浮かす
- ④ 床に足を着けないで、上下する
- ⑤ 右足、左足を、交互に10回づつ行う
- ⑥ 2 セットする



足踏み

- ① しっかり腕を振る
- ② 太ももを高く上げる
- ③ ”三百六十五歩のマーチ”のリズムで行う



「なんば歩行」をご存知でしょうか…

この体操をすると椅子に座った状態なので、皆さん、同じ側の手と足が一緒に動いてしまうんですね。
これを「なんば歩行」と言います。

歌舞伎の仕草で、江戸時代前まではこのような歩行が通常だったと聞いています。現代人から見れば「あれれ？」
でもこれでいいんです！

マッサージ(太もも・ふくらはぎ)

- ① 両手を開ける
- ② 両太ももの全体を、軽くたたく
- ③ 両ふくらはぎの全体を、軽くたたく

ご自宅でも、取り組める内容を提案しております。

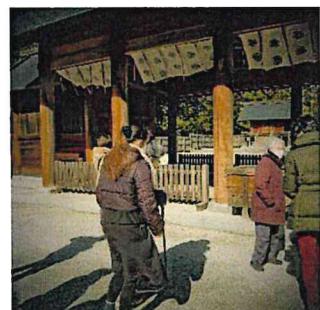
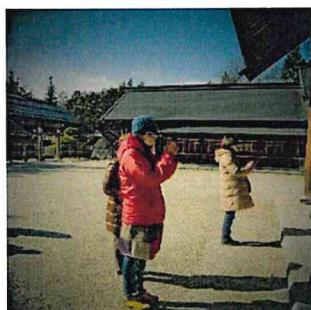
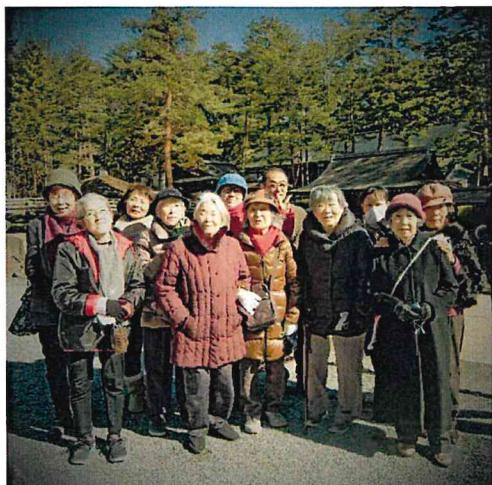
楠山竜太郎(生活相談員)

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

初詣

みんなで *Lets Go!!*

新しい年が始まって、自分の都合のいい日で最初に神社にお参りした日を初詣といいます。年明けすぐでなくてもいいのです。密にならないようにお天気のいい日を選んで何をお祈りしたのでしょうか。



この花な～～に？

冬に向かって室内に飾る花が途切れていったころ、突如見慣れない珍しい花が現れました！南国からやってきたかのような華やかなピンク色。次から次へと咲き、咲いている状態が長く続くのが特徴です。冬の緑の少ない時期に皆さんを温かい雰囲気してくれます。

いつも素敵なお花をありがとうございます！

いつもステキに飾ってくれる方感謝！

花の名前は、マクランサ

寄り添いスタッフ 池永、多賀

地域看護センターあんあん

訪問看護師の心得 其の一

緊急コール対応

まずは冷静に事実確認しよう

地域看護センターあんあん 浅見玲子

今回は、訪問看護師がいつも心がけていることをひとつご紹介します。

其の一 まずは冷静に事実確認をすること

あんあんは、緊急時の対策として、営業日、休業日に関わらず 24 時間連絡体制を整えており、必要時は夜中でも緊急訪問します。もちろん営業時間内にも緊急コールは入ってきます。予定の訪問時間の変更をお願いして緊急訪問します。令和 3 年 1 月の夜間の緊急コールでの出動回数は 12 回でした。かなり緊張します。何が起きているのかは実際に訪問してみないとわからないことが多いからです。

胃管から血液が…

ある日の夕方、帰宅途中で緊急コールです。

「どうしました？」

「今夕方の経管栄養を入れようと思っていたもののように胃管を引いてみたら血が出てきました」

「出血ですか？ わかりました。すぐに伺います」

弥生さんご主人からの緊急コールでした。

弥生さんは進行性核上性麻痺という難病で寝たきりの状態で、ご主人が一人で介護なさっています。いつもは週に 4 回訪問看護に伺っています。ご主人に介護を休む時間を作っていたためにレスパイント入院といって 1 週間ほど毎月連携病院に入院しています。

その日は退院日でした。口からは食事がとれないで胃瘻（お腹から胃に直接穴を開けて栄養を注入する方法）から栄養剤を入れています。

到着して全身状態を確認します。穏やかな表情。顔色も良い。脈拍も異常なし。

黒糖？

胃管を確認します。【確かに赤茶色っぽくて出血のようだ。でも何か纖維のようなものも混じっている】
「ご主人ちょっと白い小皿を貸してください」小皿に出して臭いを嗅いでみます。【鉄の臭いがしない。甘い匂いがする。ひょっとして・・・】

看護師はすぐに入院先の病院に連絡をして病棟の看護師に繋いでもらいました。

「入院中はなにか栄養剤を変えてましたか？」

「はい、ハイネゼリーという栄養剤の黒糖味に変えました」

「黒糖？ですか。それは赤茶っぽい色ですか？」

「そうです」

「ご主人安心してください。これは栄養剤の色です。出血ではありませんよ」

ご主人は「あーびっくりしたあ。よかったあ。いつもは白いから驚いて慌てちゃった」

なんでもないことがわかって看護師とご主人は大笑い。一氣にお互い緊張が解けて弥生さんを囲んであらためて「弥生さん、お帰りなさい。また明日から訪問看護に伺いますよ。よろしくお願いしますね」

『冷静に事実を確認して対応すること』

いつもドキドキしながら心していることです。



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

『老いの輝き』

何の迷いもなく
老いてゆけることは
素晴らしい

何の迷いもなく
来世を見詰めることは
もっと素晴らしい

あまねく
人として存在することは
もっともっと素晴らしい

そんな素晴らしいを
いっぱい見つけ
無量無辺の光に親しみ
ほんとうの歓びを知って
ありがたく
命を活かす仕合わせ

不自由を不自由としない
ゆとりの中で
心を真っすぐにして
向かいあえば
素晴らしいが いっぱい
みえてくる みえてくる

旅する客人として
慈しみ よろこび
刻みこんでゆく

年輪こそが
時空を超えた
祈りの集合体
そのものだから・・・

昭和63年9月30日作 (50歳時)

おざわとみえ
小澤十三江さん (82歳)



今回は、要介護高齢者（てくてく対象者）として
ではなく『詩人』『画家』としての小澤十三江さんを紹介します。生まれも育ちも北杜市長坂町。

Q：どうして詩を書きはじめたのですか？

A：この家の血筋とでもいうことかしら。祖父が漢詩を書く人でした。漢詩は難しくて、私は抒情詩にしました。家族・親族にそういう人が多いんです。

娘のころから書き続けていますよ。

Q：すごいですね！ すらすら書けるものなんですか。

A：詩だけではなく、絵も書くのが好きなのよ。病気のようなものなのね。楽しくて書きたくなるの。書かないでいられないのよ。道楽っていうものかもしれないけれど・・・。油絵も独学。

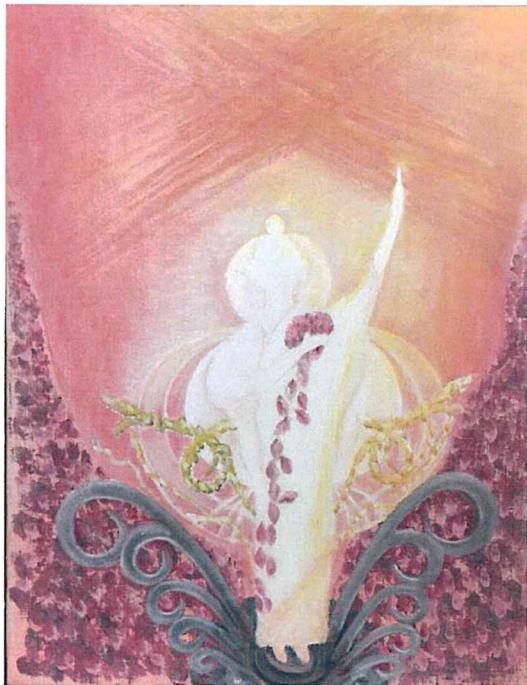
Q：80年余生きてこられて、今の心境は？

A：とにかく『自由』がいいねー。

Q：この詩と絵を「だんだん便り」に掲載させていただいていいですか。

A：もちろんどうぞ。詩集を出版したいとも考えたこともあったわ。30年前のこの詩を改めてよんでも、"何だか理屈っぽく書いてあるわね（笑）

てくてく物語



小澤十三江 作

ゆとり

こころを大気にさらして 季節の色に染めてみよう
見過ぎごしているものたちの声が
日差しの中で四方に散り
あれこれと とらわれ続けた時を粉碎して
無一物の命がたたずむ

こころを雲にのせ我執をこえれば
昨日とちがう空が見えてくる
ありのままに みえてくる みえてくる

ほんの少し感謝し
ほんの少し歓びを知って
少しづつ 少しづつ 探してみよう
一つ一つを捨て
一つ一つを拾い
少しづつ 少しづつ 尊厳にふれてみよう

大きな力の中にいる
ゆとりが
きっと見えてくるでしょう

昭和 63 年 10 月 4 日作 (50 歳時)

連続講座④ 「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』の最終回が先日開催されました。今回の講師は、だんだん会理事長の宮崎和加子さん。介護保険のサービスの種類・内容や地元の医療・介護事情について具体的な話でした。



八ヶ岳ふるさと俱楽部は八ヶ岳山麓に移住した人々の会である。昨年の7月から4回にわたって、だんだん会の宮崎和加子さんを講師に「最期まで大好きなハケ岳で暮らすために」と題した連続講座を開催。移住して3年目の新米移住者の私は喜んで参加した。

4回参加して様々な情報を得た。ありがたいことだ。「どんな準備が必要か」「自宅で最期を迎えるには」「自宅以外の選択肢にはどんな場所があるか」「地元の医療・介護事情」などなどである。

亭主殿との年の差8歳。平均的に考えれば15年は「おひとり様」でこのハケ岳の麓で暮らす運命が私を待っている。学んでも不安だ。本当に大丈夫？そんな時「大丈夫。なんとかなるから。最後までここで生きたいという決意があれば」という宮崎さんの朗らかな声が聞こえる。この声が聞こえる限り、なんとかなりそうな心持ちになるから不思議なものだ。一緒に考えてくださる信頼できる専門家がいることの安心感はかけがえがない。

しかしである。宮崎さんと私はほぼ同じ年。一緒に老いる仲間だ。それも悪くはないが、宮崎さんの想いを継ぐ若い介護従事者が私の老後には必要だ。そのために何ができる？そう、地域の介護と一緒に作る仲間になればいいのだ。ここまで考えて少し安心できた。元気なうちに介護の仕事をしてみようか。

（受講者 齊藤 真澄）

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