

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

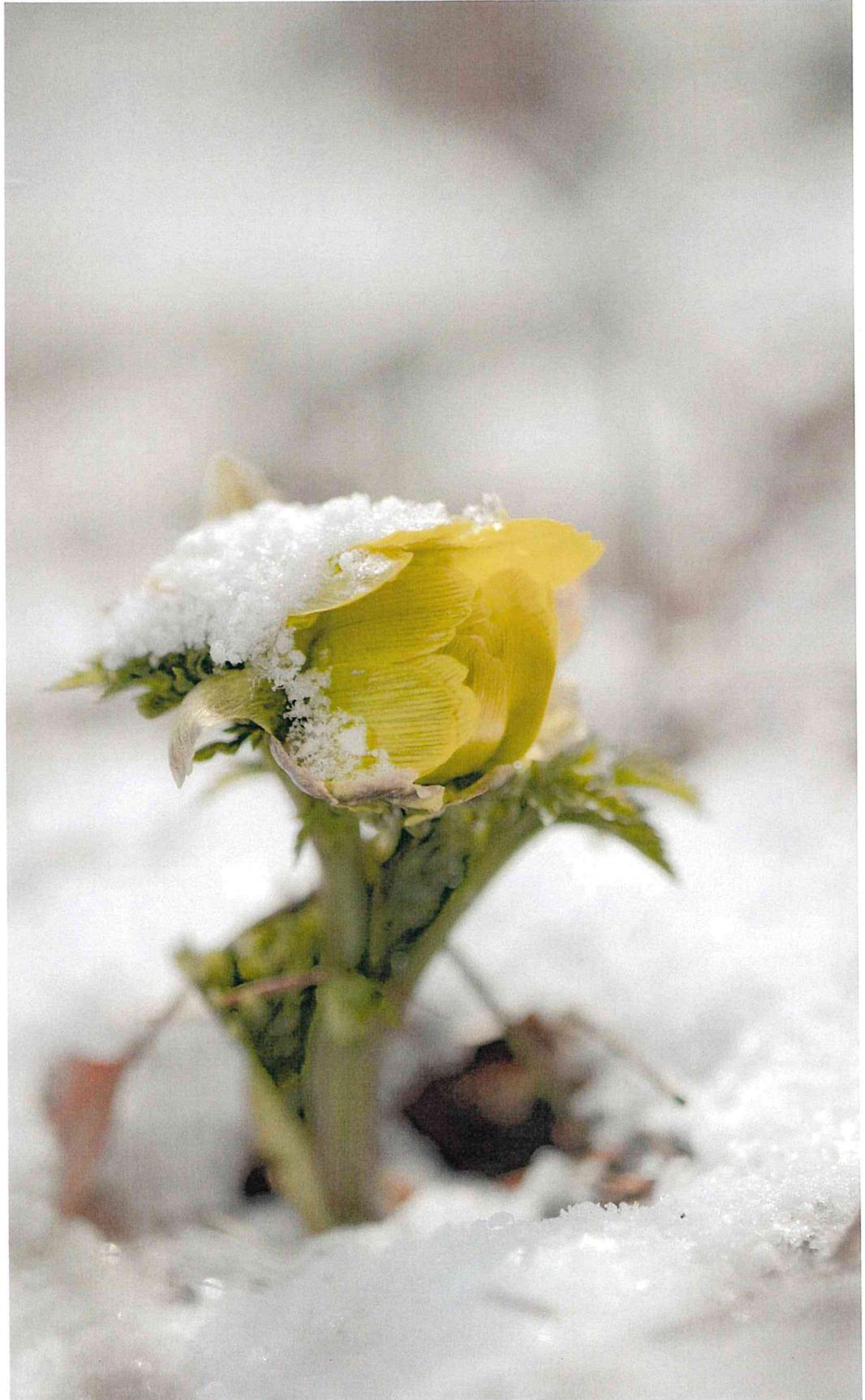
# だんだん便り

第41号 2021年3月10日

春が来たよ

前夜の雪が薄っすらつもあり、福寿草の坊やが声をかけているようだ。淡雪は暖かい日差しを受けて昼には消えていた。

からまつ会 小山 茂 (茅野市)



# グループホームわいわい白州・尾白



美代子さん、たくさんの思い出をありがとう



美代子さん 享年 93歳 明るく優しく、時には厳しい方でした。

美代子さんは、今年の1月3日にお亡くなりになりました。わいわい白州尾白では常にムードメーカーでイベントの中心にいる方でした。体調があまり良くない時でも、息子さんが来ると元気な姿を見せて、息子さんが帰ろうとすると「ダメ～」と手をギュッと握って離れたくないと大好きな息子さんに甘えていました。

職員がお部屋から出ようとするとき寂しいお顔をされていたので、最後の時期は誰かが付き添っていました。息子さんが傍を離れた時に最期の一息だったので職員二人でお見送りさせて頂きました。今もなお目を閉じると美代子さんとの思い出があふれてきます。色々な場所に出かけ、色々なことをして楽しみました。

朝いつも一番に起きる美代子さんは、二階の吹き抜けから朝食の準備している職員に手を振って、いつも「おはよう。今手伝いに下りるわ」と声を掛けて下さりました。今でも美代子さんが手を振っているんじゃないかと吹き抜けを見てしまいます。お隣お席同士の治江さんも一緒に笑ったり時には喧嘩したりと二個一のお二人でした。治江さんは美代子さんとお別れの挨拶をされた後、お昼近くまで泣いておりました。

(尾白・海野恵美・湯舟康弘)

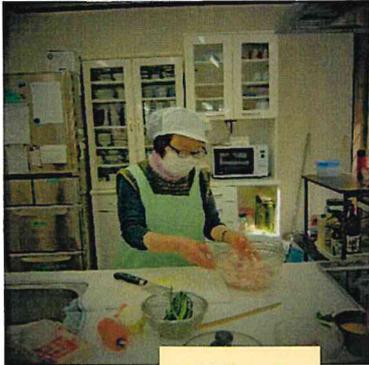


「美代子さん」たくさんの思い出をありがとうございます

# わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

## 食生活!

寄り添いスタッフ 多賀



小澤さん

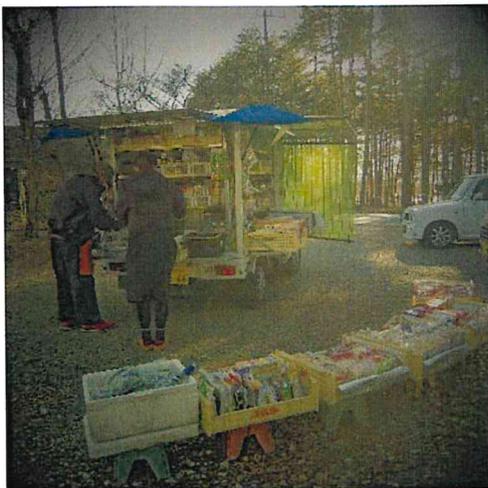


河越さん

長く調理の仕事をしていたので、入居者のみなさんにおいしいものを提供していきます。  
(河越)

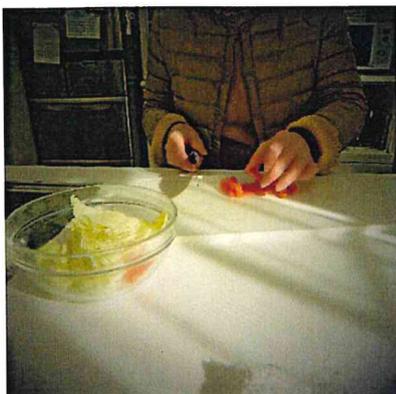
## 食事担当スタッフは2名

山吹の食事担当は以前からおなじみの栄養士暦ウン十年のベテラン小澤さんだけでしたが、新しく河越八千代さんが仲間になりました。河越さんは季節が感じられるような食事をめざし女性が多いのでデザートを作るようにしてくれます。食事担当が2名になったので寄り添い、てくてくのスタッフもよりそれぞれの仕事に邁進していきます。



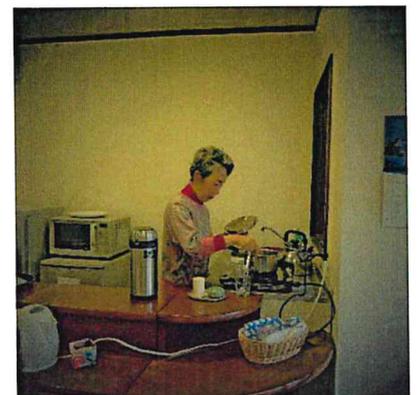
## 移動スーパー

2月10日から毎週水曜日に「とくし丸」という移動スーパーが山吹にやってくるようになりました。小さいトラックですが何でもあります。不足している食材の購入、また入居者様もおやつや飲み物を購入しています。現在のコロナ禍で助かります。



## 自炊

自炊をされている入居様が二人。左はKさん、恥ずかしがりやさんで今回は手元だけの登場です。右は和田さんです。おふたりとも健康管理もかねてお食事を作っています。



## オレンジティほかほか

日々の行事の中で、創作活動も意欲的に取り組まれています。そのなかで、ひな祭りで飾る、人形を皆様で手作りしました。「お部屋に飾ろうかしら」と、笑顔で取り組んでくださいました。日々の脳トレや、運動レク等のたくさんの活動に、ご参加しておられます。

次の創作活動は、何だろう？と、楽しみに、ご来所くださります。

3月のひな祭りに合わせて「世界に一つだけの私のお雛様」に挑戦です。

こちらの地域では  
雛祭りは月遅れの  
4月3日です。



息子ばかりで、お雛様に縁がなかつたのよ。上手に仕上がったわよ。  
自分のお雛様よ、とてもうれしいわ！

材料は、色の厚紙と色紙で、糊付けをして、丸くしなやかにお雛様の形を作るんですがこれが難しい  
(スタッフから)



### 盛り上がります！

ゴルフの経験がある方が、パターのさばき方を披露してくださいます。

手作りステックの先には、1本のピンが。そこを目がけて打つのですが、思うように当たらないものです！ だから盛り上がるんですね。

過去のゴルフ経験が生かされるんですね。

さすがに男性陣は、上手です。



お知らせです！！ 現在、ほかほか登録者数17名  
土曜日の利用希望者募っています。

楠山竜太郎(生活相談員)

# オレンジサロンわいわい白州・長坂

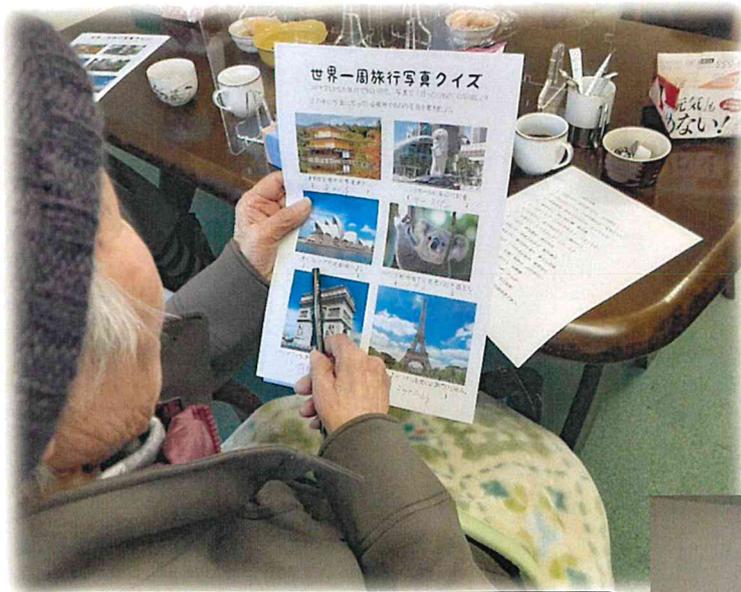


コロナ禍でも会いたいなあ・・・

会場も、単独開催のできる場所で、参加人数を制限して参加者の皆様とボランティアスタッフ  
感染防止に努めながら、月に1回開催しております。

【いつものサロンの様子から】

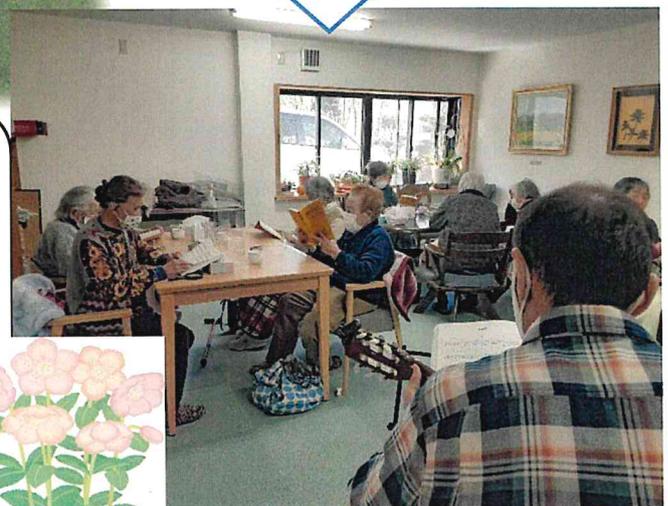
ひとひねり、脳トレ川柳・家計川柳！ 提供は大泉町の石津さん



マスクをしたまま歌うのは息苦しく  
なって大変です。でも、  
歌は歌ってよし、聞いてよし！

ボランティアの岡本さんのギター  
の弾き語りで・・・うっとり  
曲目は・・・「愛燦燦」です！

何処にも出かけられません！！  
夢は海外旅行！  
そこで・・・世界一周旅行クイズに挑戦です。  
昔行ったことがあるの・・・いい思い出よ。  
でもこの建物、なんて言ったかしら・・・



## 今日生きている喜びを感じられるように支援しよう！

「今日もよかねーきれいじゃねー富士山」

「お母さん、鹿児島島の霧島山を思い出すよねー」

「ほんとじゃな」

娘の和子さん（仮名）と住まいの窓から富士山を眺める道子さん（仮名）は、満面の笑顔です。

\*

数年前に故郷の鹿児島から母親の道子さんを北杜市の自宅に呼び寄せた和子さん。環境が変わってしまったのは道子さんが混乱してしまうのではと心配しましたが、道子さんは、デイサービスにも馴染んで元気に暮らしていました。

年末から元々の心臓の病気が悪化したため入院中だった道子さんは、病院ではもう手立てがないと診断されました。

和子さんは迷わずに「お母さん、家に帰ろう」決心して自宅での療養を希望されました。退院当日往診した在宅医師からは「重症です。今夜にも息を引き取られるかもしれません」在宅で酸素吸入しながらベッドに横になっている道子さんはぐったりしていました。

\*

「和子さん、まずは介護ベッドと褥瘡予防のエアマットいれましょう。明日から毎日ケアに入りますが、何かあったら真夜中でも電話してくださいね」

翌日から毎日の訪問看護が始まりました。まずは身体を気持ちよくしましょう。洗髪をして体をふいておしもを洗って、そして足湯。

「あー気持ちんよかねー極楽、極楽。風呂にはいっちよるごたる」

なんと道子さんは、日に日に元気になってきたのです。道子さんは、毎日のケアのなかでとりわけ足湯を喜ばれていました。

地域看護センターあんあん 浅見玲子

「お母さん、良かったねー。気持ちがいいね」和子さんもうれしそうな道子さんをみて「家に連れて帰ってきて良かった。高校を卒業してすぐに東京に出ってしまったからほんとうにお母さんと一緒に過ごした時間が少なくて。だから今こうしてお母さんとゆっくり過ごせる時間はほんとうに楽しい。そして有難い」そう話してくれました。

\*

寒い冬の時期、お天気の日が続き、道子さんのお部屋には燦燦と日差しが降り注ぎそして毎日青空の中に浮かぶ美しい富士山が眺められます。

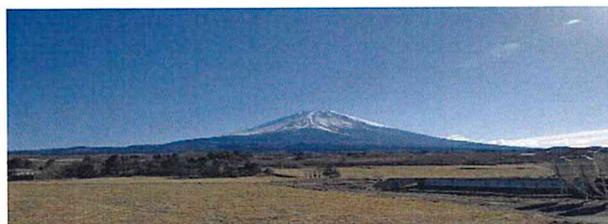
道子さんと和子さんにとっては特別な空間と時間が流れたようです。

\*

退院して家で過ごされた13日間の最後の日。和子さんは、美知子さんの呼吸が弱々しいことに気づいていました。最後まで意識ははっきりされていた道子さんに「お母さん、ありがとうね」と泣きながら声をかけると、道子さんも涙をこらえるようにぎゅっと全身に力をいれてそのまま静かに呼吸が止まったとのことでした。

\*

私たち健康な人間にとっては「時」というものについて、明日も同じ時がやってくると思いこんで暮らしています。けれどもほんとうは明日という時がやってくるとはだれにも保証はされていないのです。だから今日生きている喜びを利用者さん、そしてご家族が感じられるように私たち看護師の側面からの励ましやケアがあると思うのです。



# 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

## あっぱれ！ 生ききった！

私たちは、利用者さんのお宅を一日複数回訪問して、その方の生活や人生を支える役割をさせていただいています。そういう中で、認知障害や病気のために生活が壊れてしまっていて“どうしてこんな状態になってしまったの”と困惑しながら生活を整えていく支援をする方もいます。しかし、逆に“何と素晴らしい生き方なんでしょう”“カッコいい生き方！！”と感動し、学ぶことも多いのです。

今回ご紹介するのは、なんと立派な生き方！ 1人で淡々と生ききった！ 『在宅ひとり死』(上野千鶴子氏の言葉)！ すごいなあと思った橋本さんです。

橋本克夫さん(94歳)は九州生まれ。戦後上京して靴磨きの仕事からはじめ努力を重ね、3人の弟さんの支援もなさったそうです。その後外資系の会社でバリバリと仕事をし、奥様ともそこで知り合ったそうです。定年退職後、老後を風光明媚なところでゆったりと暮らしたいということで30年位前に北杜市に移住されました。

3年ほど前に要介護になった奥様を愚痴一つ言わず一人で介護し、家事も手抜きもせずに行っていました。しばらくして奥様は天寿を全うされたとのことでした。

### 克夫さんが“がん”に

その後、一人暮らしをしていた克夫さんが“てくてく24”の対象になったのは、昨年夏です。肺がん末期とのことでした。そのころは、九州に住んでいる弟さんが時々長期間泊まり込みでお世話をされていました。「兄には困ったときに世話になったから」

てくてくで担当したのは、弟さんがいる日は、掃除などですが、弟さんが九州に帰っている時期は、3食の食事、服薬支援、掃除などこまごまとしたことでした。

### 認知症も加わり・・・

克夫さんは、症状や苦痛はなく、ご自分なりの生活を継続されていました。

「テーブルの上にお食事を作っておりますからね。召し上がってくださいね」

「はいはい・・・」

昼食用に準備した食事が手を付けていなくて、「召し上がらなかったんですか？」

「ああそうか。そうだったね、忘れていた」

「お腹がすいていませんか」

「餅を食べた」

などと、様々に忘れることも増えてきました。

### 整理整頓はピカイチ

多少苦しいように見えるのですが、寝込むこともなく、自分の生活のリズムを崩すことなく、椅子に腰かけ新聞を読み・・・。とにかくいつも家の中がきちんと整理整頓されていて、乱れないのです。洗濯物は1mmの狂いもないくらいにきちんとたたみます。自分のことは自分ですと。

### 食べたいものを召し上がって

その日の克夫さんの食事のリクエストは、昼は麻婆豆腐、夕食は手巻き寿司とみそ汁。たぶん、おいしくいただいたのでしょうか。全部召し上がって空っぽになったお皿がテーブルにのっていました。

翌朝訪問したてくてく職員が床に横たわっている克夫さんを発見しました。

克夫さんのその姿を見た私たちは、“一人で亡くなってかわいそう”などとは全く思いませんでした。

『あっぱれ！ すごいなあ！』と。90歳を超え、一人で自分のことは自分でやり淡々と生き、生ききった・・・という印象です。その姿が見事だと思いました。

訪問診療、訪問看護、ケアマネ、そして“てくてく24”などで支えた『在宅ひとり死』でした。



# 報告書「わがままハウス山吹・1年半のあゆみ」

「スマートウエルネス住宅等推進モデル事業」に応募した際に、事業開始1年間の実践を報告集としてまとめることを約束していました。今年度のはじめに報告集をまとめる予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴う現場の様々な事情で大変遅れましたが、1年半の活動を『一年半のあゆみ』として報告集にまとめました。全国様々な場での居場所作りに少しでも役立てれば幸いです。（「はじめに」より）

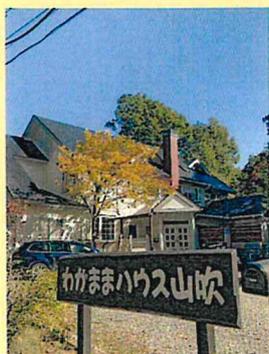
## わがままハウス山吹

「支援付き共生すまい山吹」

空きベンションのイノベーション

## 1年半のあゆみ

国土交通省の平成30年度スマートウエルネス住宅等推進モデル事業報告集



一般社団法人だんだん会 わがままハウス山吹

八ヶ岳根っこの会

“自宅ではなく、見守られて安心して一緒に暮らせる家が欲しい”という地域住民の声から“支援付きシェアハウス”を作ろうと取り組みをスタートしたのは2018年1月です。そして「スマートウエルネス住宅等推進モデル事業」に6月に応募し、8月末に選定され、約半年間で改築して、2019年4月に開設しました。

企画・応募・開設準備から具体的に事業開始してからの入居者の特性・様子（データをもとに）・職員状況・経営状況を報告。そして成果と課題を分析しました。

詳細は、ホームページをご覧ください。

<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

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