

# 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43号 2021年5月10日



## 孔雀蝶

< 私は「孔雀蝶」。見て見てお洒落大好き、素敵なドレスと思わない？  
ブットレアの花の甘い蜜を吸いにきたの。学者は「芸者！」なんて言う  
のよ。 >

注：東アジアに分布する孔雀蝶の亜種名（学名）を geisya と言う。

「芸者」に由来する。

からまつ会 滝沢 清次 （富士見町）

# グループホームわいわい白州・尾白

## マスクの中は笑顔!

わいわい白州尾白は4月から新体制でのスタートです。

異動や新しいスタッフを迎える、それぞれの自己紹介や入居者さんに対してどのようにしていきたいのか等語ってもらいました。



**海野恵美**：いつもと違ういつもの毎日。大きな変化は求めませんが、いつもと変わらない生活だけど、ちょっと違う、ちょっとでちょうどいい生活パターンから、より自立を促す生活パターンにするための介入が行えるようになる。そのための気配り、目配り、思いやりを。

**三井沙織**：利用者さん同士が自然に会話を楽しめる環境作りを。今年の目標は准看護師の資格を取ること。



**小林しげ子**：報・連・相を充実し事故のないよう働きやすいチームに。個人的には傾聴の充実（時間）を作っていくたいと思っています。



**堤健二**：4月に異動してきたばかりですが、これまで学んだ事を活かし、個々の一日一日の体調に合わせ、その方の最良の自立支援をしていきたいと思います。

**金城パトリシア**：生まれはペルーで日系の三世です。利用者さんに良い介護をしてあげたいです。より楽しい毎日が過ごせるように。

**濱邊江里子**：言葉のやり取りが難しい事もありますが、一期一会を大切に、皆さんの心地良い環境を支えて行きつつ自身のスキルを高めて行きたいです。

**三井とし子**：「キュン」な時間を作つていこう。「シュン…」なときは寄り添つてあげよう。全員の方と一日一回以上は目を合わせて会話を持ちたい。

**川島真人**：GH勤務を始めて、約3か月。今年度中には、早・遅番を卒なくこなせるようになりたい。理論も大切ですが、経験・実践を積み重ねて、確実に力にして行きたいと思います。



**細田えるな**：尾白の皆さんのがより快適に過ごせるように、一日も早く仕事に慣れてお手伝いをできるように頑張ります。

わがままハウス山吹は3年目に入りました

# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

## 山吹でのある日の一日

わがままハウス山吹の朝食は、8時から準備が始まります。一人、二人とそれぞれの部屋からダイニングに出てきて、新聞を取ってくる人、お茶を入れる人、果物をむく人など、それぞれが動き回りとてもにぎやかです。今回は2名の方に山吹でどんなふうに一日をすごしているのかをお聞きしました。

### Aさんのある日の一日

7	8:30	9:30	11	12	1	2	3	4:30	5:30	6:30	9
すみん 起 床	身支度 ラジオかけニースを聞く	朝 食 ラジオ音楽を聞く新聞読む	自室でリラックス コーヒーを飲む	昼 食 音楽を聞きながら	入 浴 甘いレモン水を飲む	自室に座りお茶 みんなでお茶の時間	夕 食 コーヒーを飲むながらおしゃべり	自室でラジオを開いて色々なことを想像する	就 寝 静かに考えているのが好きなんだよ	222	

「僕はあるがまま。  
不足があっても受け入れる」

### Wさんのある日の一日

5	6	7:30	8:30	9:30	10:30	11	12	2:30	4:30	6	8
起 床 ラジオを付け身支度	朝食準備 ラジオを付け身支度	朝 食 入浴・洗たく	買 物 山吹体操に参加	昼 食 お散歩	自室で片付け くつろぐ	お茶の準備 コーヒーでおしゃべり	翌日の食事の準備 夕食の準備・夕食	自室でリラックス ラジオでニース高く	就 寝 222		

「私は一日中何かしら動いているよ。次に何をしなければならないか考えているので、頭も体も忙しいのよ」

### Kさんのある日の一日

7:30	8:20	9:30	10:30	11	12	1	2	3:30	4	5:30	6:30	8:30
すみん 起 床	洗たく・身支度 ラジオ体操	朝 食 洗たく物干し	新聞・調理 昼食の時間	お茶の時間 新規・教独	スボでラジオ体操 スボでラジオ体操	TV ハリウッド アフターショー映画	日本茶を飲む スマホモード	入 浴 スマークモード	夕 食 自室でTV	就寝 ニースを見る	222	

「数独（ナンプレ）は上級。1時間かけてやるよ。  
年をとってから始めたよ」

### Mさんのある日の一日

5:30	6:30	8	8:20	9:30	10:30	11	12	1	2:30	3	4	5:30	6:30	10
起 床 身支度	TV 体操 読書	朝 食 朝食準備	朝 食 読書	散 步 読書	朝 食 読書	自室で手仕事 読書	入 浴 読書	夕 食 電話でおしゃべり	自室でTV リラックス・読書	就寝 222				

「毎朝、友達から『元気?』と  
ラインがくるの」

「今、本に夢中！ファンタジーの  
世界に入り込んでしまう」

「いつも聞き役になる。  
友達からも兄弟からも」

(寄り添いスタッフ 森)

# オレンジティほかほか



帰りに少し寄り道をして、花を見ながら散策を楽しみました。

鮮やかな青い空  
今月のレクの課題は「**散歩**」です

送迎の合間にちょっと車を止めて！  
地域が広いので送迎も長丁場です。  
でも、車窓からの眺めに、気分転換  
が図れるんです。



天気が良く、遠くの山が  
綺麗に見えます。  
皆様で、爽やかな風を  
感じて頂けました。

昨今の社会情勢では、何かと窮屈な生活を送っておられると  
思いますが、利用日を楽しみにしてくださる方々の期待通り  
な、有意義な時間になるように、スタッフ一同、努力しております。  
お近くにお越しの際は、ぜひ、のぞきに来てください。お  
待ちしております。

(生活相談員 楠山竜太郎)

# オレンジサロンわいわい白州・長坂

コロナ禍でも健康に長く暮らし続けるために・・・・

令和2年9月に「安全に再開していく」ことを掲げて、  
サロンを開催してきました。

さらに、感染対策に配慮しながら今年度をスタートしました。

でも、体調を崩し、外出が困難な状態となり参加を見合わ  
せる方もいらっしゃいました。

オンラインサロンも視野に入れながら、対面型のサロンも頑張ろうと思います。



## 【4月サロンの様子から】

今年は桜の開花がとても早く、「お花見」の時機を逸してしまったこと、いつものような陽気な  
気分にもなれず、一気に桜の時期が終わってしまいました。

皆さん、自宅周辺で無理なく眺められる桜を楽しんだようです。  
あまりの早い開花に、「気づいたら（桜）散っていたじゃん！」  
という声も聞かれました。

皆さん集まれば、テーブル越しに会話が飛び交っています。  
マスクを通じての声ですから「お腹から声を出しているんですね。  
そして沢山笑っていらっしゃいます。  
このように対面型サロンが月に1回でもあることで、「元気」に繋  
がっていると考えています。



おしゃべりと笑いが元気の源です！

← これはなんでしょう？



携帯用ビニール袋（レジ袋）入れです。

参加者の一人が、仲間の皆さんにと、たくさん  
手作りして持参していただきました。

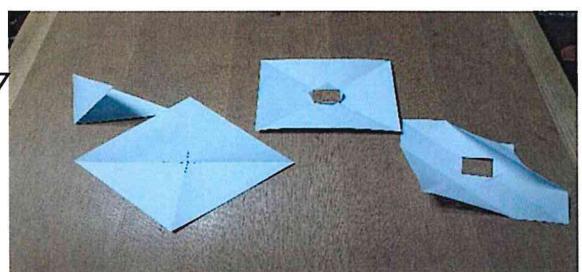
コロナ禍で、趣味の会への参加や交流が難しい中で  
家でコツコツと手作りされたそうです。

バックの中に入れて持ち歩くのに便利ですね。

## 作り方のご紹介

正方形の紙を三角に折り、中心を一辺2cmの△にくりぬ  
き、開いて四隅を対角で合わせる。

合わせてのり付けをする前にビニール袋を畳んで入れる。



## 思い込まない

地域看護センターあんあん 浅見玲子

「利子さんがお家にいらっしゃらないんです」

お昼にインスリンの注射を打ちに行った看護師から事務所に電話が入りました。

「利子さん？ いらっしゃらない？」

私は一瞬思考停止！

\*

上原利子さん（81歳 仮名）に訪問看護に入るようになって3年。朗らかで優しい利子さんです。身の回りのことはできますが、食事や掃除やお買い物などは不得意です。糖尿病がありますが食事療法や運動療法なども実行できず悪化する一方でした。そこでインスリン注射を行うことになり定期巡回随時対応型訪問介護看護のサービスに変更して1日3回介護士と看護師が共同して支援しています。

県外で暮らす娘さんが時々お手伝いに来てくれますが基本的にはご主人との2人暮らし。日常生活のことはほぼご主人がやってくれています。利子さんは大好きな水戸黄門を観たり本を読んだりお家の中で静かに暮らしています。

\*

利子さんがいないって？ この2年間は一人で外に出かけたこともないし、そもそも歩けないでしょう。詳しく状況を聞いてみると、「どうしても郵便局にお金をおろしに行きたい。隣の奥さんに車に乗せてもらって帰りは自分で歩いて帰ってくる」と言い張るのだそうです。ご主人はしょうがなく送り出しちゃったとのこと。でも待てど暮らせど・・・帰ってこない。

私の電話のやり取りを聞いていた職員が、

「じゃあ、やっぱりあの人は利子さんだったのかな」

「利子さんを見たの？ どこで？」

「私も車だったし、一瞬だったから、でもまさか利子さんがこんなところを歩いているはずはないって思いこんじやって」

私は職員が見かけたという場所まで車を飛ばしました。

利子さんの自宅から郵便局までは2km。「利子さん、どっかで倒れてない？ 家までの道がわかつてる？」様々な思いがあふれてきて逸る気持ちを抑えながら目を凝らして道をたどります。．．．

“いた！” 利子さんだ！ 小刻みに足を動かしてはいますが今にも倒れてしまいそうです。利子さんに近づき安全な場所に車を止めて。「利子さん」声をかけた私に、「神さま、仏さま」と言った利子さんは汗びっしょり。やっと立てていました。あとから応援に駆け付けた職員と一緒にやっと車に乗せて。心配そうに外でまっていたご主人は安堵の表情。利子さんはなんと郵便局からの約1kmの道を歩いていました。

\*

「もうね、ゆっくりなんてもんじゃないわよ。トボトボ2mmぐらいしか進んでないんじゃないかなってくらい。最後は足が動かなくなって。だから看護師さんが現れた時には思わず神さま、仏さまよ」

後日笑い話になったお話ですが、私は利子さんを探し当てた時の利子さんの後ろ姿をきっと一生忘れないと思います。私が何かしら苦しくなったときはきっと自分自身を鼓舞するために思い出すでしょう。懸命に歩いている姿に命がけで行うさまを見た気がしました。

そして「利子さんは歩けない」そう思い込んでしまっていたことを反省しました。

「利子さん、すごいです。よくあれだけの距離を歩きましたね」体調も良くなっています。希望をもってこれからも一緒に歩いていきましょう。



『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

## 事業開始から3年半。 一言でいえば、「感動」です！

**Q** てくてくの事業開始が2017年10月。担当職員第一号の高瀬さん。3年半、ずっと担当したのですが、率直な感想を！

**A** 最初は不安でした。看護師さんといっしょになって医療ニーズの高い人も受けるし、家での看取りも行うと聞いていたので、やっていけるかなと不安でしたが、「いつでも看護師さんを呼んでいい」と聞き、不安な時には実際にすぐに看護師さんが対応してくれるで安心です。

**A** 3年半の仕事（支援）の中で一番感じたのは、**信念を貫いて、自分らしく自宅で生き抜く方々を支援できたことに誇り・感動**です！

超高齢になり、要介護状態で時には一人暮らしで生活していらっしゃいます。一日複数回、頻繁に訪問して、食事・排泄・保清・移動などの生活の支援を行ってきました。

“もう命が長くないなあ”という状態になっても、凛として自分らしい生活・生き方を貫こうとされていることを最大限重視し、気持ちよく生活できるように支援させていただく仕事です。これこそ本物の寄り添う介護・支援という実感です。

お看取りさせていただいた後は、心から「お疲れさまでした。ご立派な生き方に少しでも支援させていただき、私の方が感動し、人生の勉強になりました。また会いましょうね」そういう気持ちです。“悲しみ”というより“讃える”“安堵感”というような気持ちのような気がします。

**Q** 在宅で臨終の場面で高瀬さんが看取った方もいましたね。何人くらいお看取りしました？

**A** 7名の方のお看取り（終末期のケア）をさせていただきました。



高瀬郁子さん

ご遺体のケア（死後の処置）も3名、看護師さんと一緒に行いました。怖いという印象はなくなり、「私に任せてください」なんて・・・。

介護施設で働いているときには、病状が変化すると「看護師さん！ お医者さん！」と呼ぶことが仕事でそこまでだったのですが、在宅では、臨終の場面・またその後までかかわることができるのでやりがいがあります。

**Q** “やりがい“を感じる時はどういう時ですか？

**A** 在宅での看取りもそうですが、利用者の方がいい方向に**変化**されるのを見ることができることです。というよりは、良い方向に変化するように毎日支援してその結果、その方の生活や表情・生き方が変化していくことを実感することです。

たとえば、まったく人を寄せ付けなかった認知症の方が、少しづつ変化し、「一緒にごはんべよう」

「きょうは泊っていっしょにおしゃべりしましょう」「あなたが来るのを待っていたのよ」と玄関で待ってくれているなど、嬉しくなります。

また、失禁だらけで家中汚れが激しかった方が、私たちが頻繁に訪問して意識的な働きかけすることにより、人が変わったようにシャキッとして失禁がぐっと減ったんです。

一日複数回訪問するというてくてく24という仕事はとても重要だといつも思っています。

# information



## すっきりヨガ

講師：MIKI（理学療法士、ヨガインストラクター）

場所：旧高根北小学校1階 オレンジstudio

時間・曜日：火曜 10:00～11:00（シニアクラス・65歳以上）  
水曜 10:00～11:00（65歳以下の方）

期間・定員：3ヶ月を1クールとして年間に3回実施  
(5～7月/9～11月/1～3月)  
1クールの定員：火・水 各8名程度  
※1クールでのお申し込みとなります  
1クール目 スタート5月11日（火）～7月28日（水）  
申し込み締め切り日：4月28日（水）

持ち物：動きやすい服装、水分、フェイスタオル、バスタオル、ヨガマット（レンタルあり）

料金：初回500円／2回目以降1000円（お茶付）  
予約・お問い合わせ先：080-9510-9353

駐車場：高根北小学校駐車場  
(8台分あります)



後援：株式会社 ファーマン

## 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

地域の方々が最期まで健康で過ごすことができるよう、また、車社会やコロナ禍による運動不足が懸念されている中、ヨガを通して身体と心の健康を保ち、運動することの楽しさを知っていただきたいと思っています。ヨガが初めての方も経験者の方も大丈夫です。ハードな動きではなくじっくりゆったりと日々の疲れをすっきりさせるような内容となっています。お気軽にご参加下さい。