

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45号 2021年7月10日



きすげの中の子育て

ここ数年、霧ヶ峰のにっこうきすげは鹿の被害にあって、電柵がはられているとのことです。今回はその前に撮って心に残ったものを紹介します。

虫をくわえた小鳥が私をじっと見ながら逃げずにきすげの花に止まったままいるのです。その姿がいじらしく申し訳ないと思いながら何枚かシャッターを押してしまいました。この花の下あたりに、ひなどりたちが大きな口をあけて待っていることを想像しながら…。

美しい花園の中での子育てを応援する気持ちでいっぱいになりながらその場をはなれました。

からまつ会 盆出 靖子（北杜市小淵沢町）

グループホームわいわい白州・尾白



Happy Birthday



6月に幸子さんがお誕生日を迎えられました。

甘いものが大好きな幸子さん。92歳を迎えました♪
「お誕生日にみんなで食べたいね。」と、みんなと選んだケーキ。
美味しいランチをいっぱい召し上がって「お腹いっぱい！」と
ちょっと食べ過ぎてしまってケーキは翌日に。
ご家族からのお電話に喜び、綺麗なお花を飾ってのパーティー♪
素敵なスーツをお召しになり、とても嬉しそうでした♪
いつまでもお元気でいてくださいね♪



風が心地よく気持ちの良い季節になり、外での活動が増えました！



外でのお茶はたのしいですね♪



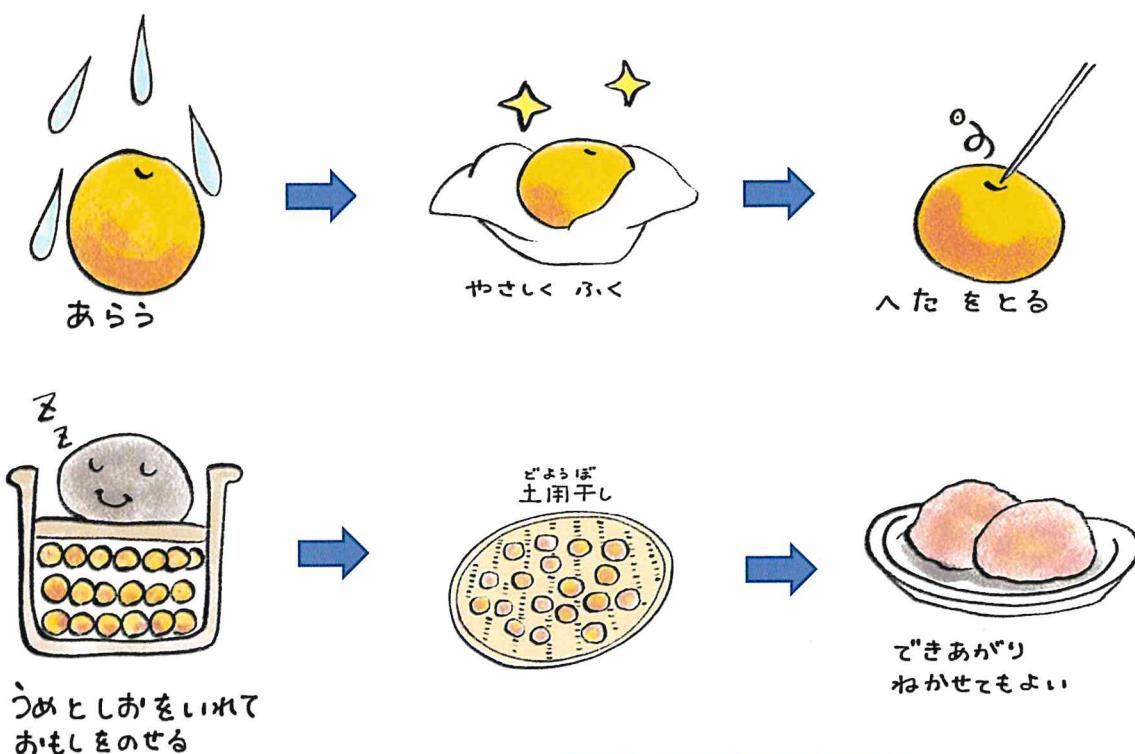
朝、夕と、心地良い風が吹き気持ちの良い6月。
突然のどしゃ降り雨も「天の恵み！助かるわ～。」と。
おひさまの温かい光を浴びて野菜も少しづつ大きくなってきて
います。みんなで収穫して食べるのが楽しみのようです♪
お花摘みや草取りをして、みなさん生き生きしています！
外でのお茶も「なんだか優雅ね。うふふ♪」と、笑顔も増えます。
みなさんとお出かけできる日が待ち遠しいです。（尾白 三井沙織）



わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

今年も“梅干し”作りしました！

わがままハウス山吹のレシピを紹介します。



今年は、梅の量が少なくあっという間に終わってしまいました。

作業が終わった後は、梅ジュースを飲みながら、梅干し以外の保存食は漬物（奈良漬、沢庵、野沢菜、白菜漬け）、干し柿、味噌、醤油等々を作ったと会話がはずみました。

オレンジサロンわいわい白州・長坂

歌うことは、身体・脳・心を元気にする



- 1)陽気で元気になる
- 2)血液循環がよくなる。
- 3)胸筋が鍛えられる
- 4)のどの筋肉が鍛えられる

サロンは感染防止に配慮しながら唱歌や懐メロを歌うことにしてます。
慣れ親しんだメロディ(ギター伴奏で)を聴く・歌うことでその頃の情景が蘇ってきて回想体験が脳を刺激し、脳内ホルモンの分泌を促し、免疫力もアップします。

【6月サロンの様子から】



法人関係者のバラ愛好家 A さん宅へお邪魔しました！

抜けるような青い空がお出掛けにピッタリです。

お庭を拝見、見頃のバラの花と草花を観賞、花の香りに誘われて沢山の蜂が集まっています。マスクの上からもバラの香が伝わってきます。

持参したお茶とお茶菓子をいただきながら、ベンチに座ってゆっくり鑑賞、久しぶりの外出で最高でした。



← ジギタリスの花です

八重のクレマチス →



標高が約1000mのこの地では花の色も鮮やかです。

見事なバラの花、そしてお庭は丹精込めた移住後13年の成果です。

復帰しました！！

地域看護センターあんあん 内田優実

ただいま、訪問看護師の内田優実と申します。平成29年の4月から地域看護センターあんあんで働き始め、出産のため昨年3月から産前産後・育児休暇を頂き、今年4月に復帰しました。

あんあんに入った頃、1歳の赤ちゃんと息子は今や年長さんで、わがまま言いながらも頼もしく仕事に送り出してくれます。そして今回は双子の女の子を出産しました。いっきに3人のお母さんになり、自分でもびっくりしています。生まれてくることは奇跡で、無事に成長してくれることも奇跡だなと感じています。賑やかな毎日を過ごしています。

4月から仕事復帰しましたが、仕事を出来る事が嬉しいです。車に乗って北杜市のきれいな風景を見ながら、利用者さんに会いに行く。あんあんの先輩看護師たちと利用者さんがよりよく過ごせるように話をする。わからないことを知っていく。そんな毎日がとてもありがたいのです。

今更ながら、最近ようやく「看護師として一生働く」と決心がついたように思います。看護の仕事は苦しいです。悩むこともあります。でも、面白くて、楽しいです。皆さんからたくさん元気をいただいています。

まだまだ未熟な点が多く、ご迷惑もおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願ひ致します。利用者さんらしい人生を生ききれるように、精いっぱい看護したいと思います。あんあんの先輩看護師たちと力を合わせて、全力でお支えします！



『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

最期の時まで笑顔のお二人

伊佐地江美

中村さん夫婦とのかかわりは僅か3週間。しかし濃密3週間でした。

てくてくが訪問することになったのは、余命1週間というご主人の晴夫さん(88歳)と介護なさっているのが手指に少し不自由があり要介護1の奥様の房子さん(86歳)のお二人の生活支援のためです。

晴夫さんは田舎の山形から横浜に奉公に出て、その地で房子さんと出会い食堂を営んできたお二人です。自宅には当時のメニュー表が今でも貼ってあり、お二人の歴史、誇りを感じました。

まるで夫婦漫才

死を目前にしながらのお二人のやりとりが何とも言えずフッと笑みがこぼれ、ステキなんです。

- ・「大丈夫か？」と房子さん、「だいじょうぶだ～」と志村けんさんのように晴夫さん。
- ・目を閉じている晴夫さんに「お~い、中村くん！」と唄えば、応えて目をパチリ。
- ・「頑張らなくても良いんだ、気合いだ！」⇒「目を開けて」パチリ「よし」閉じる。
- ・瘦せていく晴夫さんに「骨と皮になっても骨まで愛しているよ！！」と。

お二人のやりとりはいつも笑顔が溢っていました。まるで夫婦漫才。

年金が入るまで

訪問が始まり3～4日経過した頃に、「もうあと1～2日かも」と緊張が走りました。

房子さんは「15日に年金が入るんだよ」「15日には商品券の引き換えもあるんだから15日まで頑張って！！」「また復活してね」などの言葉が届いたのか、見事に復活です。

復活後は、房子さんが土鍋で炊いたお粥に大好きなスジコを入れて自分で茶碗を持ち自分で召し上がりました。手作りゆずジャムの入ったヨーグルトも召し上がり、ある夕食では握り寿司を3貫、食べることができた日もありました。待望の商品券も15日に見事getすることができました。

生まれ変わってもまた・・・

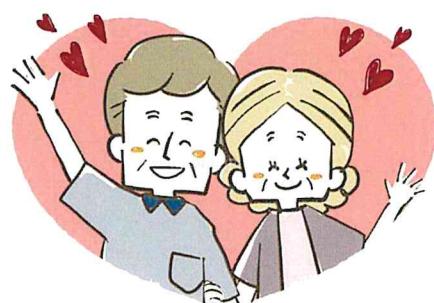
最期のお別れは夫婦お二人で。

房子さん「私と一緒にになって58年。幸せでしたか？」と。その問いに晴夫さんは手でOKサインの丸。

房子さん「次も私と一緒にになってね」⇒「うん」と晴夫さん。

今はたぶんこんな光景では。晴夫さんは、天より地上を見下ろし、房子さんに「冗談言って元気にしてるか？」と。地上で房子さんは、天を見上げ「うん。よし！ 上を向いて歩こう！！」と。お二人ならばそんな姿を想像してしまいます。決して忘れるこのないご夫婦です。

短い期間のかかわりでしたが、自宅での最期だからこそ何かを感じることができました。笑顔の先のご縁に少しでも多く携われるよう頑張って行こうと改めて決意させて頂く体験でした。



オレンジティほかほか

皆様が声掛けあい、「(食器を)拭くかあ～」と、テーブルに集まり片付けが始まります。

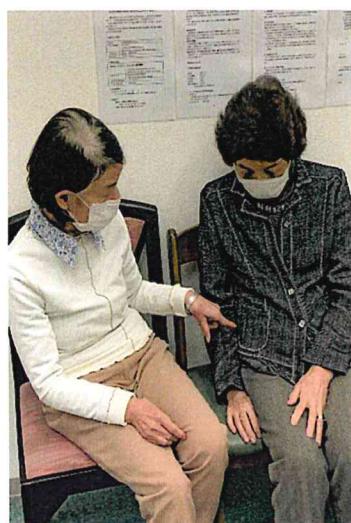
家では、していないと言われながら、手際よく作業を進めておられます。あっという間に食後の片づけが終了です。



男同士の情報交換をされて、近況の出来事や、畠？の話で意見交換して、楽しまれています。男性同士は、打ち解けやすいようです。



女性同士だって同じです。何の話をされているのか気になりますが、にこやかに会話が続いています。



(生活相談員 楠山竜太郎)

「リハ特化半日デイルんるん」

7月2日よりスタートしました！！

準備期間は短かったのですが、とにかくスタートしました！！

主な内容は、集団体操、マシントレーニング、リラクゼーション。



終了後、利用者さんへインタビュー

「いかがでした？」

「いやー、楽しかったし、運動になったよ！」

リハビリを実施した後の爽快感と充実感でしょうか。生き生きとした表情でした！

担当職員の感想

「ゆったりとした雰囲気でじっくりできてよかった」



担当職員の感想

「望む運動をすることに協力でき、前向きになられる姿に心が打たれた」

担当職員の感想

「会話も弾んで楽しかった」

担当職員の感想

「一人一人に合わせて、手探りで実施いきます。今日は第一歩」



一般社団法人大んだん会

<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）>

- ・オレンジディほかほか **0551-30-7509**
- ・リハ特化半日デイルんるん **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