

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44号 2021年6月10日



青楓

6月も半ばとなると梅雨まつ盛り、緑も一気に色濃くなります。
青楓は夏の季語、たまには風流に俳句でもひねってみませんか。

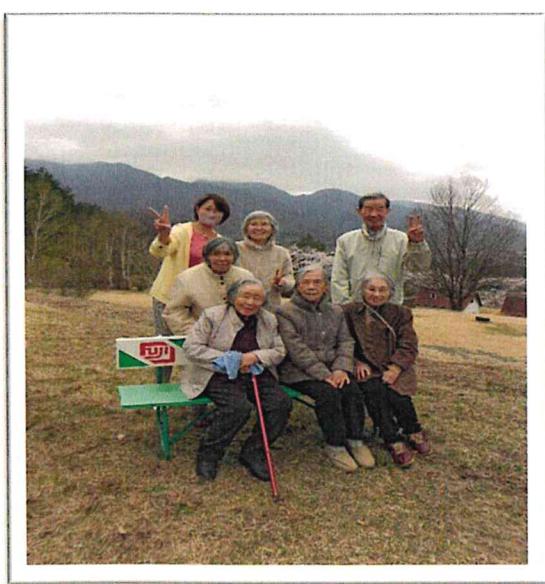
からまつ会 渡辺秀正（北杜市大泉町）

グループホームわいわい白州・尾白

コロナ禍でも元気いっぱい過ごしています

過ごしやすい季節になり、今年もわいわい白州の軒下にはつばめが巣を作っています。皆さん熱を出すことも無く元気にお暮しです。

屋外では人混みを避けて公園に出掛けたり、屋内では「誕生日会」や「母の日」等々楽しい行事がありました。普段通りの外出がままならない中、スタッフが色々な工夫をしてストレス発散に努めています。ご家族の皆様におかれましては面会も厳しい状況が続きますが引き続きご協力をお願いします。



新府城跡公園にて

摩利支天 立花明子

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

パンフレットを見ただけではわからない “わがままハウス山吹”ってどんなところ？

毎日、山吹で生活している皆さんにお聞きしました。

珍しいと思うよ、こういうところは。
自由だしね。馬術競技場が隣にあって
散歩もしやすいしね。

狭いながらもではなく(笑)広いながらも
楽しい我が家よ。
素敵なスタッフもいらっしゃるしね。自分
の生涯を託してもよいと思っていますよ。

居心地の良い場所よ。
みんな親切だしね。

穏やかで良いところよ

自分の家以上に
最高の場所よ

居心地はいいわよ。
人数も少ないしね。

“家”だよね

四季折々に惚れ込んだ場所よ。
日々窓の外の景色が変わって
緑が豊かで本当にいいところよ。

静かで家庭的。
緑に囲まれた
この環境が大好き。



毎日、入居者の皆さんと接する私たちも改めて皆さんへの“思い”を知ることができました。
これからも大好きな“家”で楽しく暮らしていきましょう！

（寄り添いスタッフ・森・根木）

オレンジティほかほか

創作活動では、色を選んで、貼り付けの位置やバランスを悩みながら、周りの方々とおしゃべりしながら穏やかに、取り組まれています。



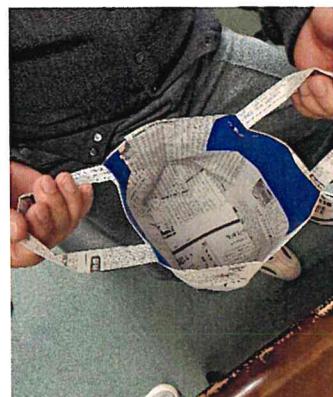
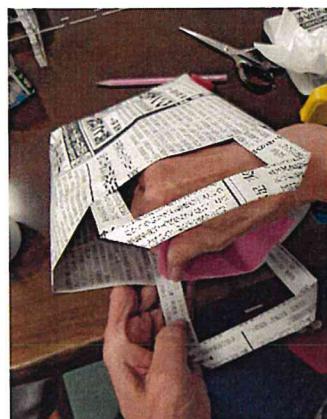
F様が、とても楽しそうに作られていました。
花が、好きなご様子でしたので、今回の作品を
とても気に入っています。

脳トレや創作活動などは、数種類を提案させて頂きます。その中から、取り組みたい事を選んでくださいますし、時にはしたい事を伺い、準備いたします。
皆様の、趣味活動やしたい事が出来る場として、今後も一緒に過ごし、在宅での生活に少しでも役立つ事が出来るように取り組んで参ります。

原型は新聞紙です！！



丈夫な袋が完成です！



(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

コロナ禍でも参加し続けるために・・・

令和3年5月、大型連休という気分もなく過ぎ、その後の5月は肌寒い日が経過、そんな時でもサロンは雨に見舞われることなく開催できました。サロンの話題は、専ら「野良の様子（時期は田植えを迎えます）」と「コロナワクチン予防接種」



【5月サロンの様子から】

水田が広がる北杜市、休耕田もありますがやはり田植えの終わった水田を眺めると、何故か「ホッ」と「農繁期の活気を迎える期待感」、同時に田畠で見かける人が多くなり躍動感も感じます。

サロン参加者の方の多くは、田畠仕事の現役を退いた方、移住されて田畠仕事から離れている方です。共通な話題は・・・百花繚乱の季節の花。皆さん、自宅周辺で楽しんでいらした様子です。庭木の花も、今年は早い開花で「気づいたら咲いていた、あっという間に散っちゃった」ようです。バラが見ごろを迎えて、送迎車の窓から各家のお庭のバラを眺めてうっとりしていました。

「皆さんと一緒に素敵なバラを見に出掛けたい！！」
ご期待に添えないことが今とても辛いです。



サロン参加か、ワクチンの予約か…

サロン開催日が、ワクチン接種予約受付日と重なってしまいました！

前日の電話では「（サロン参加を）楽しみにしています」と確認をして当日を迎えました。ところが、朝電話が鳴り「今日は参加できなくなりました。ワクチンの予約のために今日は85歳以上の人を対象に予約ができるようなので、電話の前で頑張ってみます。もう何回電話してもつながらないんですけど。今日こそはと思っています。だから今日はお休みします」



1人暮らしの方です。サロンも今回お休みすると皆さんとお会いできるのは2カ月先となります。

11時頃、どのような状況かと電話をすると、やはり予約とれず疲れていました。気持ちを切り替えて「サロン行きませんか」「いいの？」
「いいんですよ！お迎えに行きますよ」

少し遅れての参加でしたが、皆さんとお会いして「（沈んでいた）気持ちが一転しました」と。（その後、予約が取れて6月末に接種できることになりました）

母と子のものがたり

「昨日夕方のヘルパーさんにちょっとだけ母の身体をベッドの端に寄せて下さいってお願いして、私が母に添い寝ができるスペースを作ってもらつたんです。いつもは1時間だけの添い寝だけど夕べは一緒に朝まで寝ようと思って。添い寝をして母を抱き寄せて…母の呼吸を感じ取りながら眠りにつきました。22時くらいかな。あっ…冷たくなってきたと感じたんです。そしてずっと朝まで母を抱いていました。でもさすがに私まで冷たくなってきて。6時に起きだしてお風呂に入って温まりました。お父さんは心臓が悪いから夜中に起こすのはかわいそうだと思って。じっとお父さんが起きてくるのを居間で待っていました。そしてお父さんが起きてきて。お母さん死んじゃったよって話して。それから看護師さんに連絡したからこんな時間になっちゃって」

私は言葉がありませんでした。なんて豊かなお看取りだろう。

*

雅代さん（仮名）のお母さん、増田里子さん（仮名）は92歳。ご主人と2人で暮らしていましたが徐々に体力が弱って心不全を患い寝たきりになってしまいました。寝込んでからの3ヶ月間、長女の雅代さんが実家にもどり泊まり込みで懸命に介護なさっていました。褥瘡（床ずれ）があったので看護師は毎日訪問してケアしていました。介護に不慣れだった雅代さんでしたが、なんとかお母さんを元気にしたい一心でていねいに手を尽くしていらっしゃいました。褥瘡のケアは痛みを伴います。

それでも里子さんは一言の弱音も愚痴も仰らずに「ありがとう、ありがとう」と微笑んでいました。

ある日、在宅医師から今夜が山かもしれませんねと告げられた雅代さん。医師が帰つたあとに家中から姿を消していました。



地域看護センターあんあん 浅見玲子

探しに出でみると広い庭の片隅で大泣きしていました。私は庭に棒立ちになっている雅代さんの後ろ姿を見ながら幼いころもこの場所が雅代さんの辛いときや悲しいときの泣き場所だったのかな？と思いました。そっと近づいて声をかけると「家で良かったのかな。ほんとうは入院させたほうが良かったのかな。」と悔やみましたと。

「家で良かったのですよ。住み慣れた家でご主人と雅代さんがいてくれて、暮らしの音が寝床に届いてきて、安心しているお母さんだからいつも笑顔でしょう。お母さんにとてこれ以上の幸せはないと思いますよ。それにこれはお母さんからの最後の雅代さんへのプレゼントもあるのですよ。きっとこのお母さんとの時間がこれから雅代さんが強く生きていく糧になります」

しばらくすると雅代さんは、きりっと顔をあげて「看護師さん、今夜、夜中に逝っても電話はしません。私が最後の一呼吸を確認して朝になったら連絡しますから。私、大丈夫です」

*

母親から無垢に生れくる子。そしてあの世へ旅立つ母を無垢に送り出す子。
母は、命を抱きしめ「強く生きて」そう願う。
そして自らの命の終わりの時にも残していく子に「強く生きて」と願う。

【母性】とは弱い立場の人、困っている人を目の前にすると何とかしてあげたいと思う、人間本来持っている性質のことだと介護研究家の三好春樹は定義しています。母が子に伝えたい「強く生きて」とは人間が誰しも持っている他者への母性を忘ることなく生きよということなのだろうと。

里子さんと雅代さん母子のものがたりに触れて感じたことです。



←ひのはる

こぶちざわ →

理学療法士・ヨガインストラクター 差ヶ久保三希

前回のだんだん便りの最終ページでもご紹介されていた『すっきりヨガ』が5月12日からスタートしています。

株式会社ファーマンさんの後援の下、旧高根北小学校の教室を利用し、1階の教室の一部を「オレンジ studio」と名付け、地域の皆様が住み慣れた場所で健康に過ごすことができるよう、またこのコロナ渦による運動不足解消や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いう思いから開催する次第となりました。

暖かくなり草木が芽吹き始める4月頃、北杜市内の店舗にチラシを置いていただき、北杜市役所の健康増進課の方にもご協力を頂き、どのくらい集まるだろうかと思っていたら、次から次にご連絡を頂き、水曜のクラスは**満席**となりました♪

初日の5月12日は7名のご参加♡

コロナが全国的にまだまだ蔓延している最中のため、入り口での検温、問診票の記載、手指の消毒、ヨガ中のマスクの着用を徹底し、お隣さまとの間隔をとりながら行っています。



未経験者から経験者まで、地域も明野、小淵沢、大泉、白州と幅広い地域の方々がご参加されています。

初めてお会いする方同士でしたが、ヨガが終わったあとの座談会では、初めからお互いを知っているような楽しそうな会話。なんだか教室中にフワ～っと花の香りが漂うような、ふんわりとした空気が教室中に広がっていて、私も思わずニンマリしてしまいました(*^-^*)



60分ずっと身体を動かしているのではなく、最初は健康に関するお話を少しした後に、呼吸を中心に安定した座位を整えていくところから始めていきます。

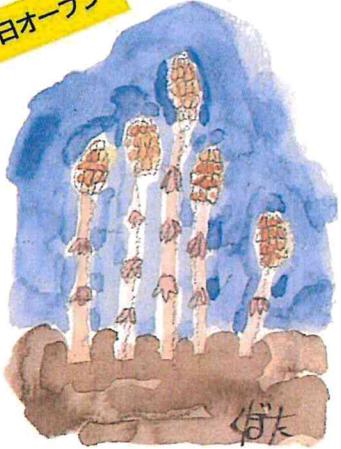
そこから少しづつ今日の自分の身体と相談しながら、こちらも丁寧にガイドをしながら行っています。

8月からも2クール目を募集しますのでご興味のある方は次回を楽しみにお待ちください(#^-^#)



「リハ特化半日デイるんるん」事業開始！

コロナ渦、運動不足…。外出の機会も少ない…。要介護者的心身の機能低下がマスコミでも指摘されています。その対策に少しでも役立つことを実施しようと、7月より「リハ特化半日デイるんるん」を始めます。専門家によるリハビリを中心とした半日のデイサービスです。どうぞご利用ください。



7月2日オープン

心うきうき
たくましく

介護保険事業所番号 1991900158

一般社団法人だんだん会

リハ特化半日デイるんるん

(地域密着型通所介護事業：介護保険適応)

〒408-0021 山梨県北杜市長坂町長坂上条 436-4
TEL0551-30-7509 FAX0551-30-7519
<http://dandankai.com>

問い合わせは、上記法人本部 (0551-45-9566) まで

転倒しない“心と体”づくりをお手伝いします！

国家資格を有するセラピスト（理学療法士・あん摩マッサージ指圧師等）が、心と体を整え、日常生活を支えます！

<実施内容の例> 小集団リハ・セラバンド・ボール・ヨガ
サイクル・リラクゼーションなど

<営業日> 水曜日・金曜日 休業：祝日・年末年始（12月30日～1月3日）

<営業時間> 午前の部 9:00～12:10（3時間10分）
午後の部 13:30～16:40（3時間10分）

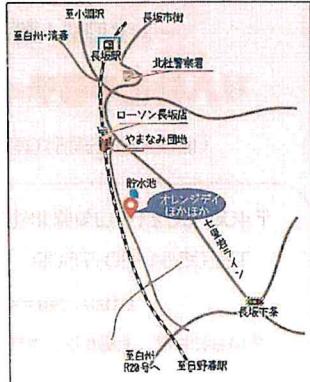
<定員> 午前の部 12名 午後の部 12名

<対象となる方> 北杜市内に住民票がある要介護・要支援の方
・自力での歩行が可能な方
・リハビリに意欲的な方

<送迎など> 送迎あり（入浴サービスはありません）

不明な点は、気軽に相談を！

『オレンジディイホカホカ』と同じ場所です



介護度	単位数 (1回)	割引標準 調査加算 (1回)	利用料金		
			1割負担 (1回)	2割負担 (1回)	3割負担 (1回)
要介護1	415		500	1,000	1,500
要介護2	476		561	1,122	1,683
要介護3	538	85	623	1,246	1,868
要介護4	598		683	1,366	2,048
要介護5	661		748	1,492	2,238
介護度	単位数 (1か月) 累計(1か月)	基準料金 月額料金 累計(1か月)	1割負担 (1か月) 累計(1か月)	2割負担 (1か月) 累計(1か月)	3割負担 (1か月) 累計(1か月)
要支援1	1,672	225	1,897	3,794	5,691
要支援2	3,428		3,653	7,306	10,859

「オレンジディイホカホカ」と同じ場所です

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自須 1023

<オレンジ館（長坂上条）>

- ・オレンジディイホカホカ 0551-30-7509
- ・リハ特化半日デイるんるん 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