

# 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 50 号 2021 年 12 月 10 日



## 笠雲の富士山

大泉町から望んだ「笠雲の富士山」です。冬から春にかけてときどき見られます。いつまでも残したい風景ですね。

からまつ会 「八ヶ岳仙人」 (北杜市大泉町)

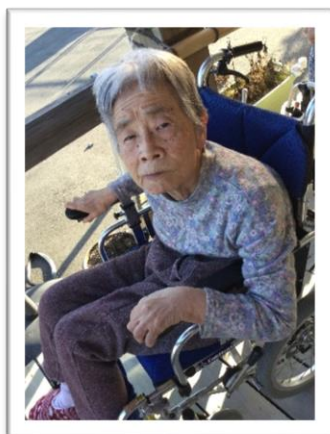
# グループホームわいわい白州・摩利支天

## わいわい白州にも秋の紅葉がはじまりました

～晴天の日、ほかほか、ちょっとそこまでお散歩気分転換～



## 10月生まれの方を紹介したいと思います



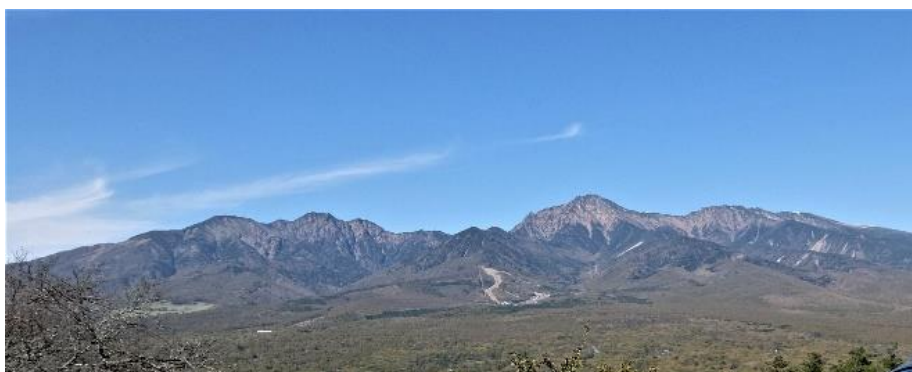
玲さんです。日だまりのような暖かさに包まれ、団らん気分が絆を深める綿入れ  
袴天は、息子さんからのプレゼントです、とてもお似合いですね。



# わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

## 秋の一コマ

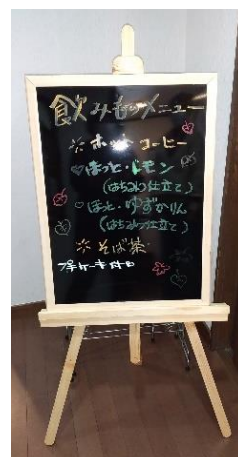
コロナ禍の中で毎日窮屈な生活を過ごしていましたが、八ヶ岳と広い空を見に行こうと久しぶりにお隣長野県の平沢峠にドライブに出かけました。(10月24日) 気分爽快でした。



恒例になりました干し柿作りにチャレンジです。(11月6日)  
柿の洗い→皮むき→紐つけ→消毒→軒下に干す手順です。  
みんなで仕事をするってあっという間に終了です。  
柔らかく甘くなるのが皆さん楽しみようです。



新しい仲間が増え歓迎会を行いました。  
今回は「てつなぎキッチンカー」の方に用意をしていただきました。  
オレンジと白のかわいいキッチンカーで、おしゃれなメニューもあり、  
山吹にいながらお店のようです。

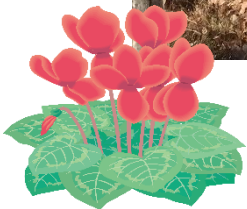


(寄り添いスタッフ 多賀・)

# 地域看護物語

## 2021 年振り返り

地域看護センターあんあん



### 浅見 玲子 (所長・管理者)

あんあんの個性豊かなスタッフは自分の持っている力を出し合うことが上手です。その力の結集があんあんが目標とする「地域の皆さんの自分らしく生ききる人生の応援団」の実現につながっています。今年は23人の方を住み慣れたお家でお看取りしました(2021年11月30日現在)「あんあんさんが最後までいてくれて安心だった」そう言葉をかけていただくことが今日のはたらきの励みになります。私たちも地域の皆様に支えて頂いていると実感する瞬間でもあります。来年もスタッフ一丸となって頑張ります!

### 内田 優実 (看護師)

- ・働かせてもらっていることに感謝です。4月に育児休暇から復帰しました。育児しながら働ける環境に、とても感謝しています。
- ・家族支援の大切さを学びました。利用者さんご本人にばかり目が行きがちですが、やっぱりご家族が元気ないと利用者さんも元気に過ごせません。
- ・プリセプター(新人看護師の指導役割)として頑張っています。人に教えることの難しさ、そして自分の看護の未熟さも感じています。あんあん 30代!いつかは!先輩ナースのように、なんでも頼れるナースになれるよう、頑張っていきます。



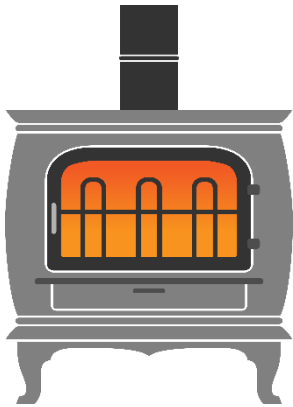
# 地域看護物語

## 丸茂由紀子（看護師）

訪問看護初心者から始めて、1年が経ちました。訪問看護の心得・まずは冷静に事実を確認する。思い込まない・誘導しない・利用者の人生の伴奏者である。日々振り返り、学びの毎日です。一人の利用者を、協働しながら支援できる体制は素晴らしく、やりがいに繋がります。訪問看護の仕事に出会え、素敵な仲間と仕事ができる事がとても幸せで、有難く思います。

## 天野綾子（看護師）

訪問看護初心者から始めて、丸2年が過ぎました。訪問では、心身の観察はもとより、特に気を付けているのは、明るくご挨拶、よくお話をお聴きする、お困りごとには対処していくことです。お困りごとの内容は、技術的なことやケアマネージャーとの連携などまだ学ぶことが多いと感じています。なんでも相談できる仲間がいることが心強く、仕事のやりがいに繋がっています。



## 興石里美（看護師）

私は今年10月よりあんあんに入職いたしました。新人訪問看護師の興石です。まだできることは少ないですが、利用者様にお会いできることが楽しく、毎日ワクワクして訪問させて頂いております。一人一人の利用者様との出会いに感謝し、「あなたが来てくれてよかった」と仰って頂けるような安心感のある看護師を目指します。



## 坂本 稔（理学療法士）

だんだん会に入職して早いもので3年になります。今年は地域支援事業として旧高根北小学校をお借りしてヨガ教室を開催することができました。西洋医学の知識と東洋医学のヨガで地域の方々に心地よく過ごすことのできる身体作りをお伝えすることができた1年でした。ご利用者様、その家族、そして地域の方々の健康のお手伝いができるよう2022年も進化

## 差ヶ久保三希（理学療法士）

だんだん会に入職して早いもので3年になります。今年は地域支援事業として旧高根北小学校をお借りしてヨガ教室を開催することができました。西洋医学の知識と東洋医学のヨガで地域の方々に心地よく過ごすことのできる身体作りをお伝えすることができた1年でした。ご利用者様、その家族、そして地域の方々の健康のお手伝いができるよう2022年も進化して参ります。

## オレンジティほかほか

「たこ焼き」焼けたでえ！



今年も頂戴しました！！

ほかほか利用者のご家族から、丹精込めて育てた見事な「葉ボタン」をいただきました。施設の入口で皆さんをお出迎えしています。

コロナ感染が幾分やわらいできた

ティサービスのある日

○おやつに、関西出身の職員の手ほどきで「たこ焼き」に挑戦しました。関西風のタコ入り「たこ焼き」です。タコ焼き機で上手に丸くするのが難しくみなさん真剣でした。おやつでしたが、自分で焼いたタコ焼きはしっかり召し上げられました



## 「リハ特化半日デイるんるん」

何より「お口」が大事！

お友達にお出掛けしようと言われたんだけど・・・  
お断りしたんです。「るんるん」があるからってね。  
ひ孫が家に来ているんだけど・・・

「るんるん」に行ってくるねと言って出かけてきたのよ。

送迎の車の中での会話です。

皆さん「るんるん」を楽しみにまた頼りにしてくだっていることがよくわかります。昨今「コロナフレイル」を心配する声が聴かれますが、一番大切なのは「お口」です。栄養面や咀嚼機能面からも「食べることも」大事ですが、何より「おしゃべり」できることが一番の「フレイル予防」だと考えます。

「るんるん」は身体の機能維持をしながら、参加者同士、スタッフとの会話や笑いが家族の方からの刺激だけでは得られない「緊張や思考」がよい効果を生んでいくんですね。何より「楽しい」と思えることで「幸せホルモン」分泌に一役かっています。



## 訪問看護ステーションでのリハ職とは



地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希

### 【なぜ訪問看護ステーションを選ぶのか？】

地域看護センターあんあんに、1本の電話が鳴りました。地域のケアマネージャーさんからです。『訪問リハビリをしていただきたい方がいらっしゃるのですが、今、空きがありますか？』

私はいつもこうお答えします。

『あんあんは訪問看護ステーションなので、看護が必ず入らないとリハビリは入ることができないのですが、宜しいでしょうか？』と。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

訪問リハビリはリハビリ専門職だけの事業所と、看護師とリハビリ専門職と一緒に活動する事業所があります。当ステーションは後者であるため、必ず看護が月1回の訪問が必要であると国から決められています。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

私自身、在宅支援経験は5～6年目になりますが、訪問看護ステーション以外で働いたことはありません。

なぜ訪問看護ステーションを選んでいるのか？

それは心強い看護師がいるからです！！

リスク管理に長けている看護師とタッグを組むことで、どのようなご利用様にも対応ができる。

◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

だんだん会で働き始めて3年。

難病の利用者様のところに一緒に訪問をして看護のケアとリハビリを行っているケースがあります。オムツ交換などケアのお手伝いすることもあります。ただケアのお手伝いをするわけではなく、その際に看護師に体交やポジショニングのアドバイスをすることができる。そうすることで看護師さんが1人で入る時に自分の身体を守りケアをすることができます。

リハビリの訪問が入っていない方でも、身体評価や環境調整でも一緒に訪問させていただくこともあります。身体や日常の動作を一通り見せていただいて、今のお困りごとに対して運動のアドバイスや福祉用具の提案などを行います。ヨガインストラクターの資格も持っているので姿勢を調整する方法を紙に書いてお渡しすることもあります。

看護師さんと一緒にいることで、リハビリの対象者だけでなくリハビリに入っていない利用者様にも心地よく暮らすことのできるアドバイスを提案することができるのが、訪問看護ステーションにリハ職がいる強みだと思っています。

訪問看護ステーションのリハ職は今日もあちこちで活動していますよ(^▽^)/



↑肩凝りは姿勢から来ていた!!



# オレンジサロンわいわい白州・長坂

## 今回も難しい箱作りに挑戦！！



「わからんよお！」「どうするでえ！」  
甲州弁が飛び交います。参加者さん同士で教え合いやお手伝いができる、自然にできるいい環境です。



サロンで「回想法」に取り組んでみました。



我が家にもあったわね、この「水筒」懐かしいわ！

ふむふむ、そうだったわねえ・・・懐かしいわね

### 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
- ・訪問介護にこにこ 0551-30-7787

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

#### <小淵沢地域>

- ・わがまきハウス山吹 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
- ・リハ特化半日デイルン 0551-30-7509
- ・オレンジサロン長坂・白州

408-0021 北杜市長坂町長坂上条 436-4