

# 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 56 号 2022 年 6 月 10 日



さくらんぼ「佐藤錦」が色づきました (高根町)

写真のサクランボは紅秀峰と言う品種ですが大きいものは 500 円玉以上のものもあります。歯ごたえもよく美味しさも格別ですがただ難点は一粒 500 円越もすることです。でも美味しいと思います。

からまつ会 「たろべ～」 (北杜市大泉町)

# グループホームわいわい白州・尾白



2021年春の摩利支天

お誕生日おめでとうございます！

♥光代さん★村本さん♥栄子さん



お二人は昭和4年生まれ巳年  
甲州人と信州人



村本さんは  
昭和14年生まれ  
京男寅年  
プロのドライバー



どうぞよろしく？

4月から摩利支天に異動になりました。



奥水昭  
サブリーダー<sup>アシスタントリーダー</sup>  
趣味は  
車とロードバイク



己野初美  
アコースティック  
ギターとバイクが  
好きです

Special Thanks  
大久保(サブリーダー)と堤  
職員は、尾白ユニットで新し  
いスタートをきりました。

# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

## 不思議な 植物

山吹の入居者さんと共に過ごしている植物の紹介をします。山吹の開所当時（3年前）に頂いた蘭の花が毎年1～2回開花してくれます。入居者のみなさんと毎年大切に植え替えをして鉢の数も増えました。綺麗に開花する蘭を見ては声をかけたり、お水をやったり皆様とともにこの山吹で生きています。今年もすでに2度目の花芽をつけています。

「綺麗に長く生きてね」と、声をかけて今年も植え替えが終わりました



植替え後



不思議な植物

名前も知らない不思議な植物が山吹にいます。

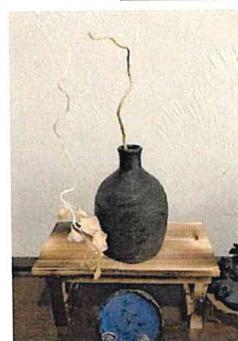
この植物は1年前に山吹で旅立たれた方に、山吹で初めてプレゼントした花束の中の1本の植物です。

この植物は、この方と一緒に1年も見守るようにお部屋にいました。この方が亡くなつてからも生き続けていたのですが、1週間目くらいからだんだん葉が落ち枯れ始めました。それでも根はしっかりと根付き、生きていると思ったので見守っていました。

不思議なことはここからです。

茶色に枯れてしまった姿の植物が、今なお葉をつけたまま姿を変えることなく“いる”的です。

全ての葉が落ちるまで見守り続けたいと今も保管しています。



（スタッフ 大柴・多賀）

# オレンジティほかほか

## 今日は何をしているんでしょうかね



実は、利用者様の中に「フラダンス」をされていた方がいらして、皆様にその振り付けを教えていただいているます。

有名なハワイアンと言えば、誰もが好きな曲「**月の夜は**」です、明るく楽しい曲で、初心者にもやさしい振り付けで多くの方に愛されている曲です。

この日初めて聞いたミュージック、そして振り付け。

～月の夜は 浜に出て

みんなで踊ろう ヤシの葉かけ

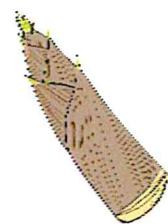
手を腰にウクレレに 合わせて踊ろう フラの踊り～



その後ですが、毎週フラダンスに挑戦しています。男性の方に好評で、この日が待ち遠しいと照れながら話しています。ご家族にも「フラダンスに挑戦したこと」を報告された方もいらっしゃいます。

ミュージックに合わせて、そしてハワイの浜辺を思い浮かべて！

ほかほかの一コマから



お手玉を使ってちょっとゲームを…  
紙コップの上にお手玉を重ねていきます  
白熱のゲーム、最高は9個でした。



筍の差し入れがありました、早速皮むきです。お昼の副菜品です。

## 体力をつけるには？？



地域看護センターあんあん 理学療法士 差ヶ久保三希



こんにちは。理学療法士 &ヨガインストラクターの差ヶ久保です。

事務所で一息ついていたある日、1人の職員が、

『私、心は元気なんだけど体力がついてこなくって…。体操の先生、どうしたらいいですか？？』  
色々お話を聞いていると、運動をしなきゃと思うもののなかなか運動の時間を確保することが難しい  
ようです。

私はこの方に、『まずは歌を歌うことを習慣化してみたらいかがでしょうか？』と、アドバイス。

その方は最初きょとんとした表情をしていましたが、『歌を歌うことは呼気(吐く息)の時間の延長のトレーニングです。吐く息を意識することで身体のインナーユニットを鍛えるので軸が安定し、安定した軸で動くことができるようになると効率的に身体を動かすことができるようになります。効率よく身体を動かすことができれば疲れにくい身体作りにつながるんです』

この方は歌を歌うことが取っても大好きな方。  
大好きな歌で体力がつくのなら一石二鳥！！



『インナーユニット』とはコアの深部にある筋肉の総称。  
イメージとしては腹部の深層にあるカゴのようなもの  
で、これらの筋肉が内臓の詰まったコアを引き締め、  
安定させる働きを担っています。

現代人は便利なものにあふれている中で生活するようになったことでよりこのインナーユニットの使い方を忘れてしまっている方が多いように感じます。軸が安定していないため何かに寄りかかっていないと身体を安定した場所に保つことができません。それがいわゆるストレートネックや猫背などの不良姿勢につながるわけです。

インナーユニットを働かせる1番良い方法は<呼吸>特に、吐く息を長く細く吐いていくことです。  
何も用意をしなくてもいい、どんな場所でもできる、どんな姿勢でもできる最高のエクササイズ。  
さあ、この記事を読んだあなた！早速身体の軸を安定させる呼吸法で体力作りをしませんか？

## 「子育て支援」で地域の財産に



地域看護センターあんあん 石澤真佐子

令和4年1月より地域看護センターあんあんに入職しました石澤真佐子です。生まれも育ちも長野県です。現在の住まいの茅野市から片道50分の道のりを通勤してくる少し変わりもの(?)の私の自己紹介をします。

私は茅野市で5年間訪問看護に従事していました。多くの利用者さんと関わり、いろいろな出会いから学びを得て訪問看護は素敵な仕事であると感じていました。

しかし、認知症のお一人暮らしの利用者が、定時の内服ができないために病状悪化してしまったり、認知症の周辺症状の悪化により一人暮らしが難しいと判断されて施設入所となっていくケースに関わった経験から心の中に疑問を抱えるようになっていました。

### だんだん会との出会い

昨年、宮崎理事長、中嶋理事にお話を伺ったところ、だんだん会の定期巡回のサービスなどを利用することで、認知症でも、お一人暮らしでもご機嫌に自宅での生活を続けていけるのだとお聞きし、そのような支援を実践しているだんだん会にお世話になりたいと感じました。

### 子育て支援

もう一つ私がだんだん会にお世話になりたいと思った理由に「子育て支援」があります。地域看護センターあんあんには、子育て中の30代看護師が3人もいます。これは訪問看護の事業所としてはなかなか貴重で素敵なこと。そんな若くて未来ある人材がキャリアを重ねて訪問看護の仕事を続けてくれたら、それは地域の財産になります。

### 「子育てナースの支援」頑張ります

私はこの春、次男が大学進学したことで夫との二人暮らしとなりました。夫の理解もあり私の時間はかなり自由です。学校や保育園のない時間帯や休日など、子育て中の看護師のサポートをしたい。そう思ったことが動機の一つです。私自身は、子育て期間中は看護師の仕事を若干セーブしてきました。それは、それで貴重で素敵な時間でしたが、子育ても看護師のキャリアも両立したければ両立できる方がもっといいと思うのです。

このような思いをもって、だんだん会にお世話になることになりました。

知らない土地、知らない道路、新しい人間関係、連絡方法や書式の違い。習って、覚えて、習得することは想像以上に多く、また今までの経験がかえって邪魔をして、まだまだ苦しんでいます。でも、5か月たった今、改めてこの自己紹介を書きながら、「まだ頑張ろう」と思いを新しくしました。

末永くよろしくおねがいいたします。



# 今、地域では新たな動きが・・・

津金地域に「油屋くらぶ」が今年1月にスタートしました。生活クラブ生協山梨による「たねまき基金」の助成を得て、下津金「油屋」の場に厨房設備を整備して、様々な地域活動の拠点にしていくこうとする取り組みです。これまでいろいろな動きがあったのですが、会則や運営委員など体制を整えて地域の拠点となるべく取り組みを始めました。(だんだん会の宮崎さんにも応援してもらっています)具体的には「食や農」「手芸や工芸」「伝統や趣味」「地域の交流」などを活動内容の基本として年間の活動を組み立てています。

そしてその土台となる想いは、この地で充実した暮らしを安心して続けて行くために、地域でのネットワークを広げ・深めていくことです。互いの状況を理解し合い、支え合っていくことが出来る温かいつながりを作っていくたいと考えています。もちろん「共助」や「自助」に頼ってと言うことではなく、前提となる「公助」、介護・福祉に関わるや行政サービスなどを学び、その仕組みの上で互いの結びつきを強めていきたいと思います。運営委員を中心に、より充実した活動を生み出せるよう、知恵を絞っていくつもりです。

(代表 石川治子)

## 油屋くらぶご紹介

### 油屋くらぶ ... スタートしました

- ◆ 農や食を通して地域の人と人のつながりを豊かにします。
- ◆ 工芸教室・体験教室などの場を企画し、毎日の暮らしを楽しくします。
- ◆ この地で充実した暮らしを安心して続けて行くために、介護や行政サービスを学び、互いの支え合いを強めていきたいと思います。



### 油屋くらぶ ... こんな集まりです

- ◇ 2022年、「油屋」は生活クラブ山梨の助成を受け、厨房設備を中心 「集える場」の整備をしました。
- ◇ 10名余りの運営委員を中心に、年間を通して様々な企画を考えています。興味のある方、どなたでも気軽に参加してください。



### 主な年間の予定

- ◆ 米作り・綿作り
- ◆ フルーツクラブ
- ◆ 編み物教室
- ◆ 葉膳料理・雑穀料理
- ◆ ジャム・ソース作り
- ◆ 料造り・味噌造り
- ◆ 金縫ぎ教室
- ◆ 地域探検・自然観察
- ◆ 介護などの勉強会
- ◆ その他楽しみ一杯!



地域や趣味の集まりでのご利用も出来ます。  
半日：1500円  
全日：3000円  
他に暖房費等

連絡先：油屋（石川治子）  
☎ 0551-47-5200

温かみあふれる地域の結びつきを築いていきましょう

# 「リハ特化半日デイるんるん」

## 新しい場所で心機一転スタートしました

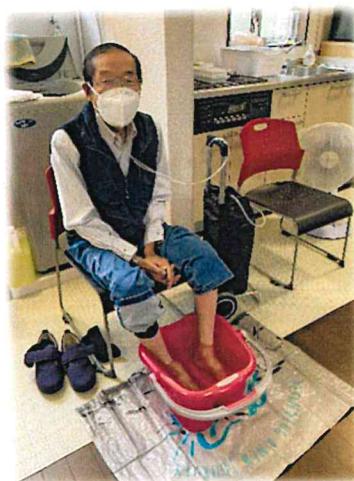


緑の木々に囲まれて、以前よりは広くなったりハビリ室。

プログラム内容も見直しています。

ご自身で日常生活の向上を目指してリハビリに取り組みたい方はご一緒に頑張りましょう。

スタッフもまだ慣れないことばかりですが、精一杯務めさせていただきます。



### 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
- ・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
- ・リハ特化半日デイるんるん 0551-30-9251
- ・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