



(ハナゴケ科 ハナゴケ属)

仙丈岳 標高 2900m付近

「地衣類の不思議な世界」

地衣類とは「コケ」のことだ。調べると植物ではなく菌類と藻類が一緒になったものだそうだ。

山に登り始めた若い頃、鳳凰三山などでよく見かけたのが「サルオガセ」だ。仲間内ではよく「とろろ昆布」と呼んでいた。

数年前の7月初め、仙丈岳山頂付近の登山道でサンゴのような不思議なものを見つけた。調べると「ハナゴケ」と言って、これも代表的な地衣類とのこと。

どちらも何か違った世界の迷い込んだかのような不思議な光景を作り出す。



(サルオガセ科サルオガセ属)

入笠山 標高 1800m付近

グループホームわいわい白州・尾白 初夏の苗植え



5月から介護職として入りました永井英樹です。
皆さん、よろしくお願いいたします！

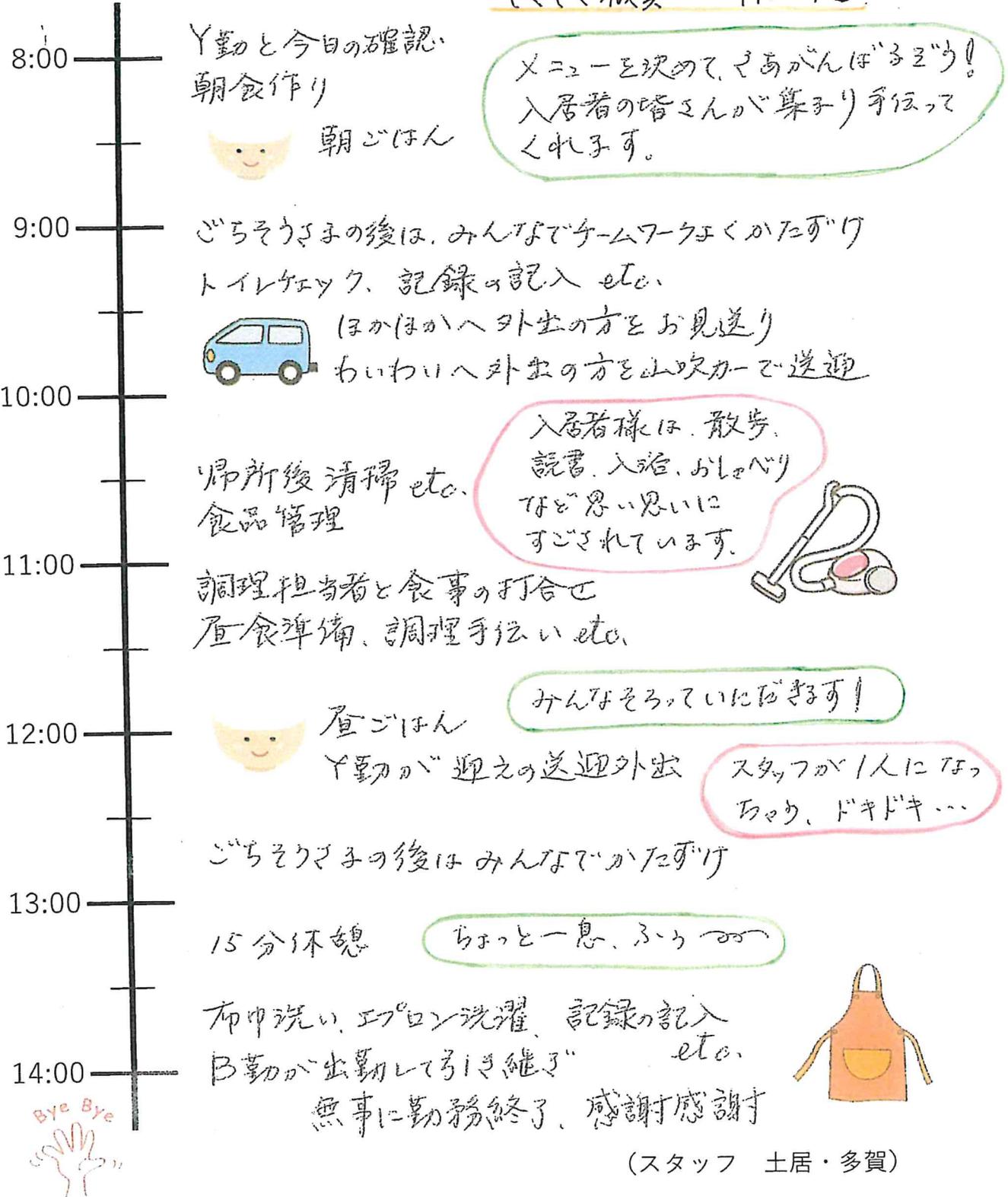


4月から尾白に異動しました。大久保です、堤です。宜しくお願い致します！

わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

ある日のA勤寄り添いスタッフは・・・

山吹の職員構成 寄り添いスタッフ A勤 B勤
てくてく職員 YA YB



オレンジティほかほか

「バラの花」で花遊び

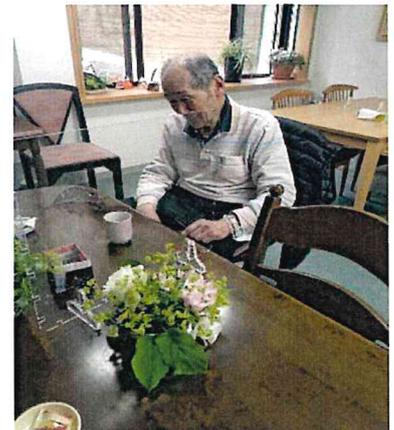
大泉町にある「グリーングラス」(主宰は 阿部正子さん)のお庭に今年も素敵なバラの花が咲きました。丹精込めて咲かせたバラの花はお庭いっぱい、訪れる方を魅了しています。



そのバラの花を提供してくださって、今日はフラワーアレンジメントに挑戦しました。



皆さん、出来栄えにご満悦！！



今月は何かな



たなばたさま

ささの葉さらさら のきばにゆれる
お星さまきらきら きんぎんすなご

作詞は隣接の韮崎市穴山出身の童謡詩人
「権藤はなよ」(旧姓 伊藤はなよ)さんです。
そんな会話が聞かれています！



「リハ特化半日デイルンるん」

新人職員です！ よろしく！



小林百合子
(生活相談員)

こんにちは。リハ特化半日デイルンるんで生活相談員として働いております小林百合子と申します。子どもが生まれ、自然にたくさん触れてのびのびと育てて欲しいと思い、昨年3月に家族で北杜市に移住してきました。移住に際しお世話になった方の繋がりでご縁があり、今年4月に入職いたしました。

まだ働き始めて日は浅いですが、“住み慣れた自分が望む場所で暮らし続けられるように”リハビリを通じてお手伝いさせていただいていることにやりがいを感じております。

「〇〇さん、初めのころより歩き方が良くなったわね」「そうかしら？」「そうよー。頑張ってるわね。」などなど、利用者の方同士の会話に心が温まり思わず微笑んでしまうこともあります。リハビリを続けていく中で体の状態が良くなりレベルアップしていく方、通い始めた頃より表情が明るくなって「るんるんに来るのが楽しみ」と言ってくれる方、送迎をしている時に「自分じゃ通らない道だから楽しいわ」と言ってくれる方、利用者の皆様とのあれこれに元気を分けていただく日々です。

これからも利用者の皆様からたくさんのことを学ばせていただき、リハビリを通じて日々の暮らしを支える一端を担えるよう頑張っていきたいと思います。



小嶋雅子
(生活相談員)
(介護職)

令和4年4月末より、リハ特化半日デイルンるんで勤めさせて頂いております小嶋雅子と申します。両親が18年前に北杜市大八田に移住しました。まさか自分もこちらで生活することになるとは思いませんでした。今は親子3人で愉快地暮らしております。

母親の訪問看護、介護をだんだん会でお世話になってのご縁で、お勤めさせていただく事になりました。リハビリ特化での仕事は初めてで、慣れないことも多く、スタッフの皆様には沢山助けて頂いています。

るんるんのご利用者様は、独歩や杖などを使用して自力で移動される方がほとんどです。

集団体操など「皆で一緒にやると、できるよね。一人でやると、つまらないね。」と連帯感を感じながら体操をしたり、プログラムメニューの負荷が増えたりすると、「レベルアップしてすごいね」と自然と拍手が起こるなど、ご利用者様の優しさや意欲が感じられ、私の方が励みになる事が多いです。

これからも、ご利用者様のご自宅での生活を支えられるように、日々、勉強していきたいと思っております。

てくてく物語

猛暑！！ しかし 水分補給は？？？

「てくてく」は一人暮らしの方への訪問が多く、現在 12 名の方の支援をさせていただいています。そのうち、暑い日に自分から水分をとる方は、2名だけ。ご家族がいても頑固な方は頑固に拒否！



<Mさんの場合>

「暑くなんかないよ。寒いよ」

「熱中症になんかかかったことはない！」

と、扇風機は消してしまう。エアコンをつけても窓を全開にする…。

私たちが訪問した時、あの手この手で何とか水分をとっていただく。でも一人になると、目の前に冷たい麦茶があっても手を出してくれません。さてどうしようか…と、皆で考えました。

⇒訪問回数を増やす。一日2回の定期訪問を、一日3回訪問に。

これが、利用者の状況により随時対応ができる定期巡回の強みです。



<Nさんの場合>

暑い中、なかなか水を飲んでくださらないNさん。

話を聞くと、昔、野球少年だったそうです。

部活時代の教え『暑くても水は飲んではいけない』

その教訓から水は飲まないと…

ならお茶ではどうか？！

毎朝、熱いお茶を飲んでいました。

「冷たいお茶はどうですか？」

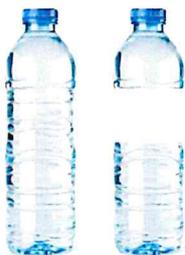
「昔から、お茶は熱いものしか飲まない」…

⇒新情報！

昔はコーヒーを飲まれていたとのこと！

今度は、「冷たいコーヒーなどはいかがでしょう？」と。

あの手この手で工夫して対応させてもらっています。



さてさて、今年は何な夏になるのでしょうか？

私たち職員も体調管理をしっかりして、利用者といっしょにこの夏を乗り切らなくっちゃー！！
(担当スタッフ:立花みなみ・加々見清美)

今、地域では新たな動きが・・・

八木サロン

(高根町蔵原)



Q:八木サロンはいつごろ発足？ その経緯は？

A:2016年の秋かな。もう5年になりますが、その前からの付き合いがあるんです。実は私たち2005年からのつきあいで、『八ヶ岳ふるさと倶楽部』(*注)の運営委員がきっかけで、気の合う者たちが一年に一度ほどお食事などで繋がっていました。

Q:『八木サロン』になったわけは？

A:2016年5月に中心的存在の八木芳子さんのご主人が突然亡くなられて、芳子さんがショックで悲嘆にくれ閉じこもっていたんです。それで皆で月1回集まることになったんです。

Q:集まって何をしたんですか？

A:笑っちゃいますが主に『トランプ』なんです。「七並べ」や『ババ抜き』『大貧民』など。10人でトランプ2組で私たちのルールを作ってやっただんですが、これが実に面白いんです。いつも大笑いです。

Q:そもそも、何人の集まりで平均年齢は？

A:10人です。年齢は、全員70歳代。71歳から78歳で平均年齢74.4歳。始めたころは全員今より5歳若かったのよ(笑)

Q:全員が揃って仲良くサロンを続けられる秘訣は？

A:①八木さんがホッとできる家を提供してくれて、気兼ねなく集まる場所があること。
②悪口を言わないこと。みんないい人ばかりで悪口を言うような人がいないのよ。

③“ライン”ができたこと

④当番制

集まる日のお茶や珍しいお菓子は当番制で持ち寄る。

そんなものかな。

Q:旅行などもいくんですか？

A:旅行はしないの。理由は、ペットを飼っている人もいるし、病気がちの人もいるので。旅行しなくても楽しいことをたっぷり。みんなお花が大好きで自慢の庭があるので、お庭巡りをしたり・・・。

Q:困ったときには誰に連絡？

A:先日、八木さんにいくら電話しても出ないので、みんなで心配しあって安否確認しました。そういうつながりも大事にしています。

Q:皆さんの出身地は？ 移住前の居住地？

A:全員が約20年前に移住してきた移住組です。出身地は、6名が東京(日本橋の人も)、関東3名、東北1名。

移住前の居住地は、全員東京・神奈川。

*注 「八ヶ岳ふるさと倶楽部」とは、八ヶ岳に移り住む人々のゆるやかなネットワーク

集まりに参加してインタビューさせていただきました。明るく、伸び伸びと無理しないでお互いを大事にして継続していることが伺えました。ありがとうございました。(宮崎)

オレンジサロンわいわい白州・長坂

久しぶりのお出掛け！！
この季節外すわけにはいきません、
見事な「バラ園」を散策しました。



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