

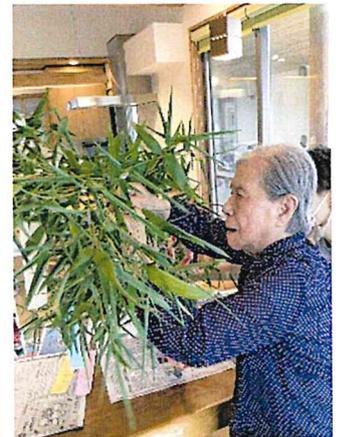
グループホームわいわい白州 摩利支天



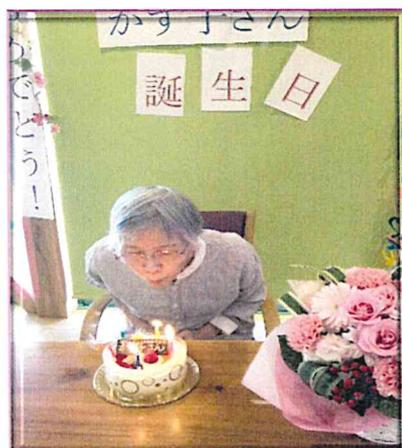
七夕祭り



皆で一緒に
楽しみました

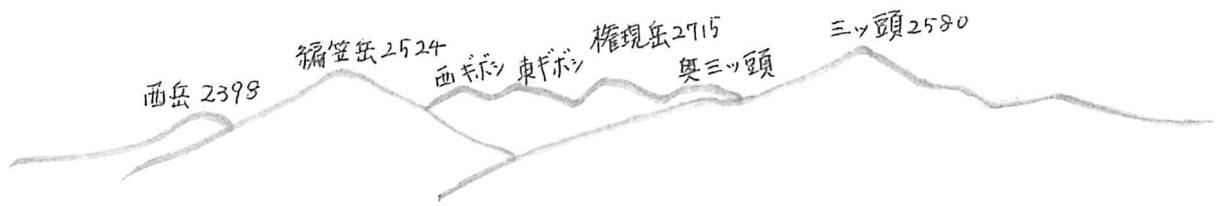


HAPPY BIRTHDAY



85歳のお祝い
楽しいパーティ

わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)



ハケ岳南麓の高原に広がる素晴らしい景色、自然。この環境の中で暮らす山吹の入居者様のお散歩コースをご紹介します。



ラミー牧場
馬を見ながら散歩
かいてみる
道の両側からのもみじ回廊
で程よい木陰

わがままハウス
山吹

お散歩行って来ーす!



所有者のご好意で
できた休憩所

道の駅
こぶちまわ

延命の湯

山梨県馬術競技場



小淵沢駅

ローソン

星野リゾート
リゾートナーレ

ここでご紹介したスポットは、山吹の皆さんが歩いて行ける範囲で木々を見ながら馬を見ながら散歩できるコースです。お買い物では地元産の野菜・くだもの物が豊富に並ぶ道の駅こぶちまわやコンビニもあります。自然豊かです。都会の雰囲気も感じられる小淵沢でそれぞれにお出かけを楽しんでいらっします。

てくてく物語

てくてくの支援でみるみる体調・生活が改善！！

(介護スタッフ 小林史佳)

こもれびが差し込む緑の林の中で一人暮らしをしている高野敦子さん(77歳)。鳥のさえずりにもぎやかなほど。

敦子さんは、兄の敏夫さんの介護のために3年前に引っ越してきました。もともと神奈川県でヘルパーをしていましたから介護はベテラン。

自分が病気に

認知症などで要介護だった敏夫さんのお世話を、弱音を吐かず懸命にやっていました。そしてお看取りまで。

やっとお役目を果たしてほっとしたと思っていたら、なんだか自分の体調不良に気が付いたと。呼吸苦や強度の疲労感。妹さんが敦子さんのことを心配し、買い物や食事作りをしても食べた様子がなくて、敦子さんは痩せて衰弱していったそうです。薬も「飲んだ」といいながらその様子がない。

肺の病気、そして『てくてく』支援開始

検査の結果、肺の病気。要介護1。主治医から毎日の確実な内服と食事その他の生活支援が必要ということで、「定期巡回てくてく」の支援(サービス)が始まりました。



最初は、一日3回の訪問支援。3食のお食事支援と確実な内服支援。

「いっしょに作りましょう」と「おいしそうに出来上がりましたね」「お薬も飲みこむところまで確認するお約束になっているんです」

などと、ぎこちなく始まったのですが、だんだん慣れてきて、「待っていました」と私たちの目の前で薬を飲んでくださるようになりました。

ノートに書く習慣も

ご自分で作って召し上がるようになると、食べたものをノートに書く習慣もでき、ノートは自然と2冊目に突入しています。

もともと小食な方なので、目標を「今の体重が減らないように維持しましょう」だったのですが、栄養剤も取り入れながら頑張りました！

なんと少しずつ体重が増え、33kg⇒36kgと3kgも増えたのです！！ 敦子さんは、「体力もついてきたわ」と。

1日3回の訪問が2回に減り、半年たった今は、1日1回になり、妹さんといっしょに買い物に行くことを楽しみにしています。

「木々の緑を見て、小鳥のさえずりを聞きながらの人生は最高よ」とのこと。

深く強く信頼し合って

地域看護センターあんあん
石澤真佐子

坂本洋一さんは、妻の多恵子さん(ALS・神経難病・65歳)にはっきりとこう伝えたそうです。「僕は、これからの生活や様々な選択は、多恵子の気持ちに添って過ごせるようにしたい。それが人工呼吸器を装着する方向でも、そうじゃなくても。僕の正直な気持ちは、どんな形でも生きていてほしい」と。

多恵子さんは、2年前からALS

多恵子さんは、北杜市の出身。バリバリ仕事をしていた時期もあれば両親の介護に奮闘していたことも。やっとこれから夫婦二人の時間を楽しもうと思っていた矢先に……。

病気に悲嘆して泣いてばかりいたという多恵子さんに、主治医が提案しました。“神経難病により人工呼吸器を装着しながら自宅での生活を続けているご夫婦のお宅へ伺っていろいろお話を聞いてみては”と。それで二人で訪問して、大変なことも、つらいことも、そして良かったことも聞いてきたとのこと。美談ばかりではない本当のお話だったと思います。

その直後に洋一さんが多恵子さんに、上記のようにお気持ちをしっかり伝えられました。

ある時、「もう終わりにしたい」

そんな時間を過ごした後、多恵子さんが「もう終わりにしたい。胃ろうも人工呼吸器もやらない」といいました。その言葉を受けて洋一さんは「僕は多恵子に気持ちは伝えた。でも、そういう選択をするならもう無理強いはいできないから、寄り添っていくよ。そして、できるだけ楽しい時間を過ごしたいよ」と。



思い出話・いっしょに歌を

日常生活は、ご夫婦とも『今できることを維持して二人で頑張りたい』と、お二人で息を合わせてお部屋・車いすなどへの移動や体のポジション変更も行っていました。また、二人での食事をととても大事な時間として、洋一さんが調理しベッド上ではなく、車いすに移乗して食卓を囲んでいました。

私たち訪問看護師もご家族で過ごした楽しい思い出話をお聞きしたり、ご夫婦と一緒にクロスワードパズルを解いたり、ご主人の弾くギターに合わせて歌を歌ったりして楽しい時間を共有しました。

そしてお別れが……

“人工呼吸器を装着した人生”を選ばなかった多恵子さん。亡くなる当日までポータブルトイレで排尿し、日課となった車いすへの移乗もされ、ご夫婦お二人の生活の形を全うされたように見えました。

後日グリーンケアに伺った際にご主人が涙を見せながらもこうおっしゃいました。「僕の人生も再構築しなくっちゃ」と。

私は、その言葉を聞いてつくづく心動かされました。多恵子さんご夫婦は、本当に深く強く信頼しあっていたんだなあ。だからできたお家での生活。

でも、ただ単にお互いに依存して信頼していたというよりは、それぞれ一人ひとりが自分の人生を責任をもって生ききる、生きていて、その上での“信頼”だったのではないだろうか。

人生や夫婦の貴重な姿を教えていただいたように思います。

オレンジテイほかほか

花火大会・夏祭り、今年も開催は叶いませんでしたが……

ほかほかの会場には、花火大会と賑やかなお祭りの光景が再現されました。夜空に咲いた花火の様子を、一人一人が思い思いに色を選び、貼り絵で表現しました。このあたりの花火大会と言えば「諏訪湖の花火大会」、「最近は行かんなあ」「やってるのかな?」「昔は電車で行っただよなあ」「えらい(たくさんの)人だった」と懐かしそう……

賑やかなお祭りの提灯には、心が躍ります。各人が一つ一つを丁寧に折り上げました。



分かりにくいかもしれませんが、小さなうちわも貼り付けてあるんですよ！

とても細かい作業に取り組んでみました。

そして、アイスクャンディを自転車で引き売りして歩くおじさんの挿絵も貼りました。遙か昔のことですが、思い出話に花が咲きました。「昔は、アイスクリームではなくてアイスクャンディだったのよね」

「氷旗」と「チリンチリンとなる鐘」も夏の風物詩。



8月の昼食メニュー

テーマは「夏祭り」

お祭りには焼きそば・フランクフルト。

いなり寿司は、みんなでご飯を詰めてみました。

そしてバイキングです。

でも、とり残しのないようにお分けして皆でいただきました



ある日の創作活動から

牛乳パックやティッシュの空き箱の活用です。空き箱に思い思いの和紙を貼って、出来上がったのは「マスク入れ」

「俺は使わんわ」と、スタッフが空かさず「奥様に差し上げ上げたらいかが」と声掛け、「喜ぶかなあ……」と。微笑ましいですね。



今、地域では新たな動きが・・・

寄り合い処 しゃくなげ

(高根町小池)

- ☆いつ行っても、だれかが居てお話ができる場所
- ☆お散歩の途中に、気軽に立ち寄ってお休みできる場所
- ☆これからの暮らしで心配な介護のことなどを気軽に話せる場所
- ☆お茶やコーヒーを飲みながら、昼間のひと時をいっしょに！

+++ 会話がなにより一番のご馳走、健康維持の源に +++

オープン 第2木曜日、第4木曜日 10:00~15:00

お茶代 100円 手作りスイーツ(有料)あります



Q:いつごろ発足？ その経緯は？

A:今年(2022)の5月に試行、6月からオープン。始まったばかり。

“ふるさと倶楽部”のメンバーのKさんご夫婦が『自分たちが使わなくなったらこの家をみんなが集まる場所に使ってほしい』というご希望があり、ご主人が数年前に他界し、奥様が施設で長期療養となったので、留守宅の活用方法を検討し、こういう形で始まりました。

このお宅の庭は、立派で、富士山もアルプスも眺望でき、特にしゃくなげが見事なんです。

Q:特徴は？

A:①フラッと立ち寄って、フラッと帰れる

会員であることとか来なければならないとかいうことがなく、誰でもフラッと顔を出すことができることかな。1回だけでもOK。

ゲスト・スタッフの区別なく、みんながお世話係。

②毎回違う手作りスイーツ！

担当が交代で心を込めて作ります。「ここに来る楽しみはね、手作りお菓子なのよ。今日は何だろうって。残った一切をみんなで分けたりネ」

③ご近所の初めての人も。どんどん増えている

はじめて来てくださったご夫婦は毎回たっぷりといってくれて、庭の手入れをしたり、お漬物を持ってきたり…。8月25日は、合計20名が立寄ってくれました。出入りが自由でいろいろです。50歳代から80歳代まで。

Q:始まったばかりなのに、どうして集まるのでしょうか？

A: ? だけど居心地がいいんじゃないかしら。何も決めごとがないから。人が人をよぶ…。おもしろく、素敵なりくみですね。取材も居心地が良かったです。(取材 宮崎)

「リハ特化半日デイるんるん」



【るんるん利用者家族レポート】

父が他界して以降、愛知県知多市にて独り暮らしをしておりました母(88歳)を、北杜市に呼び寄せたのは昨年(令和3年)11月。私はそれまでは二ヶ月に一度くらいのペースで様子伺いには行っておりました。ところが、あれ程「一人で大丈夫！」と言っていた母が、昨年9月に帰った時に、突如として「もう潮時かもしれんわ！」と言いだしたのです。慌てた私は再度聞き直して「小淵沢に来る？」と尋ねると、なんと首を縦に振るのでこちらに引っ越してくるようになりました。

ですが知多市では週2回デイサービスに行き、軽い筋トレ運動をしたり、自宅の周辺を手押しカートを押しながらではありますがウォーキングをするのを日課にしておりました。そして健康そうに見える母ですが、肩に水がパンパンに溜まり痛くて腕を上げられない状態が続いており、月に1~2回は水を抜いてもらいに受診していました。

小淵沢はアップ・ダウンが激しいイメージがあって、「カートを押してウォーキングなど出来るだろうか？」それと「週2回の筋トレを担えるデイサービスがあるのだろうか？」と心配しました。そんな時、北杜市には令和3年7月に始動したばかりの『リハ特化半日デイるんるん』があることに・・・。

ということで、母は12月から週に2回『リハ特化半日デイるんるん』に通うことになりました。そしてふと気が付いたら、肩の水抜きが必要なくなってきたのです！こちらに移住して初めのころは月2回は受診し肩に溜まった水抜きをしていたのですが、いつの間にか本人からの訴えもなくなり私が触っても普通の状態なのかなあ！？と思えるようになっていきます。最近は母と共に「これも“るんるん効果”やで！」と喜びあっております。

きっと今週も母は「ルンルン気分」で『リハ特化半日デイるんるん』に出かけて行くのだと思います(笑)。因みに母は両足股関節にチタンが埋め込んであるそうです。(岡本さんご家族)



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