

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

# だんだん便り

第 63 号 2023 年 1 月 10 日



## 「権現岳の石祠」

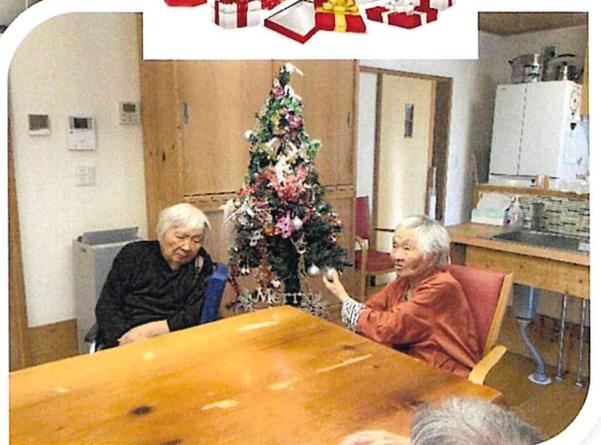
八ヶ岳の権現岳に置かれる檜峰(ひみね)神社の石祠(せきし)、お正月らしく破魔矢が一条。祀られているのは「八雷神(やくさのいかづちのかみ)」と「磐長姫(いわながひめ)」。磐長姫は富士山に祀られる「木花咲耶姫(このはなさくやひめ)」の姉にあたり、噴火を繰り返す富士山を鎮めるため八ヶ岳に祀った、とも謂われている。

からまつ会 渡辺 秀正 (大泉町)

# グループホームわいわい白州・尾白

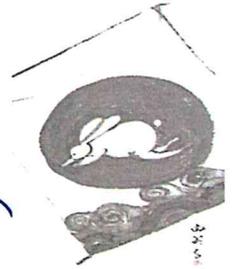
わいわい白州尾白

冬・年末の生活風景より 



# わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

いろいろな事があった 2022 年も暮れ、新しい年を迎えました。  
入居中の皆さまに「2023年に実現したい事」をお聞きしてみました。  
「2023年っていつ?」「今よ!」「アッハハハ」



今の生活が続くようにしたい  
それってすごく難しいことよ~  
MT

春になったらふるさと仙台に帰る  
だって、生まれ育ったところだもの  
TS

一歳のひ孫に会いたい  
どこに居るんだっけ?  
ES

ここ数年心のどこかが張りつめて  
いたから  
ゆっくりと心の整理をしてみたい  
一足跳びに京都を訪れてみたい  
MM

ハヶ岳薬用植物園に  
行って少し薬草の勉強が  
したい  
HA

今年こそは自分の足で歩  
いてお店に行ってみたい  
去年は実現できなかった  
なあ  
OY

この一年  
元気である事  
それが一番!

今の生活は最高!この生  
活を続けていく。こけない  
よ。  
MH

英語と数独を  
今年もがんばります  
KS

ピンコロ地蔵にお参りに行って  
ピンピンコロリとね  
OM

たまにはお料理を作りたい  
主婦だったもの  
観世流のお謡<sup>うたい</sup>を聴きにいきたい  
MH

明るい会話の中から、今までの人生に対する充実感と、現在の生活に対する満足感も伝わってきました。  
さてどんな1年になっていくのでしょうか。

(介護スタッフ 石川由美子)



## オレンジテイほかほか

令和4年12月になり、年の瀬に楽しんでいただけるような、行事をたくさん準備致しました。寒さが強くなると、体の動きもゆっくりになりますが、笑顔で、一日を過ごしていくと何か良いことがあるかもしれません。



壁絵の作品を、色紙に張り付けて、ご自宅での観賞用に作成していただきました。色合いを考えながら、向きや配置を決めて作り上げていただきました。たくさんの作品を作成していただくことで、楽しい思いを感じていただければと思っております。

周りの方々と同じ事をする事で、一体感が生まれて、共通の話題も増えていくようで、手を動かしながら会話の機会も増えています。

ケーキを盛り付けして、クリスマス会を楽しんでいただきました。



12月になると、何かと忙しく感じてしまいます。手作り破魔矢を作ってください、正月の気分を感じていただきました。



<営業日> **月曜日** • **水曜日** • **木曜日** • **土曜日**

年末年始休業（12月30日～1月3日）

<営業時間> **9:45～15:00**（5時間15分）

<対象となる方> 認知症と診断された方。北杜市内に住民票がある要支援・要介護の認知症の方

<送迎など> 送迎あり（入浴サービスはありません）

# 「リハ特化半日テイるんるん」

明けまして

おめでどう

ございます。



今年もどうぞ宜しく

お願い致します。

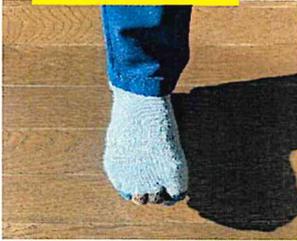
お正月はいかがお過ごしでしたか。私は大好きなお餅をたくさん食べ、お酒を嗜み、ゆっくりとした時間を過ごしました。

寒さ厳しいこの時期は、こたつやストーブで暖をとり、動かずにじっくりとしていることが多くなってしまいがちです。

そこで今月は、座ったままでもできる足の指の体操をご紹介します。ちょっとした時間でできますので、ぜひお試しください。 記 小林百合子

## グー・チョキ・パー運動

グー



チョキ



パー



足の指で思いっきりグー・チョキ・パーをしましょう。手も同時にやってもいいですね。

## かかと・つま先 上げ下げ運動

つま先を上げたり、かかとを上げたりしましょう。足首をゆっくり内回し・外回しするのもおすすめです。



足の筋肉が動き、循環が良くなるのでむくみや冷えを解消する効果があります。ぜひやってみてくださいね！



「認知症にやさしいまち北杜市」の取り組みの一つで、



## 「オレンジサロンわいわい」

を開催して6年が経過します。

認知症のご本人やご家族、地域の皆さま、専門職の誰もが気軽に集える「居場所」づくりにと始めたものです。自由な雰囲気の中で、支えられる人と支える人の隔たりをなくして地域の皆さんが自然に集まれる場所として北杜市と一緒に取り組んできました。

しかし、ここ3年ほどは新型コロナウイルス感染により、中断や場所変えをしたり、参加できる人数の制限をしたりとなかなか思い通りに開催できず、規模縮小をしながら展開してまいりました。

この取り組みを実践する仲間が増えていかないことも大きな悩みでもあります。これからは、新型コロナウイルス感染症の行方をみながらではありますが、微力ながらもだんだん会は「オレンジサロン」として開催を継続してまいります。

そして、いつでも行きたい時に都合のつく時間のなかで、時間に追われずに過ごせる「カフェ」のような居場所の提供も模索してまいります。

どうぞ、実践活動をしてみたい方と一緒にいかがですか。

また、いろいろな活動に挑戦して参ります。



外で思いっきり体を動かしていきたいですね。  
仲間との会食も楽しみたいです。

# 地域看護物語

## 2023 抱負 豊富 ほうふ…

地域看護センターあんあん

開所して7年目に入る『あんあん』。2022年は、若い世代のスタッフに「繋いでいく」ことを目標にやってきました。2023年はいよいよ逞しく成長した若い世代に「委ねていく」年になります。大切なことは柔軟性のあるチーム力です。今年も地域の皆様の応援団としてあんあんは、さらに進化していきます。

所長 浅見玲子

訪問看護師として自分の行動に責任をもち、自立すること。

法人内のスタッフはもちろん、他の関係機関の皆さんの力をお借りしたいと思っています。皆さんと積極的にコミュニケーションを図り、連携に努めます。

主任 内田優実

訪問看護師2年目になりました。まだまだ未熟ではありますが、元気と笑顔をもっと今年も精一杯頑張ります！そして、地域に根差した看護師になることが今年の目標でもあります。そのためには自ら地域の活動の場に参加したり、地域の方々とお話しをする場を作っていきたいと思っています。 看護師 興石里美

あんあんにお世話になり一年が経ちました。

あんあんは若くて新鮮な気持ちで成長しているスタッフがまぶしく見えるほどです。

この仕事に携わっていることで出会える出会いに感謝したいと思います。

私は自分の良さや自分らしさ、そしてちょっとだけ多くある経験を生かしてあんあんの中で出して力になっていきたいと思っています。 看護師 石澤真佐子

今まで学んできたことを整理して

今持っている物の中から

必要なものを見極めて

大切なのは持っている物の質

その質を高めていく年にします！

2023年もよろしく願いいたします。

理学療法士 差ヶ久保三希



訪問看護師としてはまだまだ新人。今年も諸先輩方の技術、利用者みなさんへの上手な関わり方の技を盗んで自分のものにしていきます！まずは、家が明るくなると言ってもらえるような看護師を目指します。2023年もよろしく願いいたします。

看護師 田中春菜

看護師が7名に増え、機動力がアップして増々活気のある職場になりました。

私の強みは、利用者さんやご家族にじっくり寄り添うことだと思っています。

そのうえで、観察して対応に迷ったときには頼れる先輩もいるので安心です。心温まる事例やもっと考えていく事例を通して、たくさんの経験を積んで参りたいと思っています。 看護師 天野綾子

訪問看護初心者から始めて2年が経ちました。

訪問看護の心得。まず冷静に真実を確認する。思い込まない。誘導しない。利用者の伴奏者である。日々振り返りで学びの毎日でした。利用者・家族・仲間へ助けられ楽しく仕事できたことに感謝しております。2023年も楽しくお手伝いが出来たらと思います。

看護師 丸茂由紀子

昨年は訪問リハビリに従事する機会も少なかったもので、今年は気持ちを新たに、『るるん』で得た知識を携えて利用者様の心と身体を整えられるような支援をしていきたいです。

また自分自身も健康にいられるよう鍛えなおしていきます。

理学療法士 坂本稔

# 「前向き」な利用者と職員に励まされて



2023年、新しい年を迎えました。八ヶ岳南麓は、晴天で穏やかな陽気のお正月です。声高々に『おめでとう』『今年も頑張ります！』と言いたいところなのですが、正直なところ、そういう気持ちになれずに悶々としています。

なぜ？ 気候変動、ウクライナ、弾道ミサイル、コロナ、物価高騰、介護保険制度改悪かetc、2023年はどうなってしまうのでしょうかという不安がいっぱいです。先日の報道では、学者が“日本は食糧需給率が低く食糧危機になり、雑草や昆虫を食しなければならなくなるかもしれない”という見解を示していました。本当に心配。

\*

我が『だんだん会』はどうか。2022年は、さまざまな面で厳しい年でした。『コロナ対応』『人材不足』『経費増大』、特に経営が思うようによくないことです。職員の次世代育成の取り組みも少しは始めましたが、コロナのせいにはしたくないのですがなかなか進まない・・・。

\*

“いつも元気”といわれる私ですが、少し弱音を吐いて2023年の出発か・・・。そんな気持ちになっていたのですが、新年になってから入居者・利用者みなさんに会い、笑顔で「今年も頑張ろうね。頼むよ」といわれ、ハツとする思いでした。また、職員の抱負を聞き、張り切って訪問に出かける姿を見て、「弱音を吐いている場合ではないなあ」と気持ちを新たにしました。

周囲の皆さんのおかげで我に返り、みなさんといっしょになってふりかかってくることに立ち向かわなければという思いです。ちなみに大好きなゆずの曲『栄光への架け橋』の気分です。

2023.1.4 記 理事長 宮崎和加子

## 一般社団法人だんだん会

＜長坂事務所＞ 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

- ・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**

＜小淵沢地域＞ 408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

・わがままハウス山吹 **0551-45-6323**

＜白州地域＞ 408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023

・グループホームわいわい白州 **0551-30-7566**

＜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