

# 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 66 号 2023 年 4 月 10 日



セイヨウタンポポ 200前後の花の集合です。一枚の花びらに見えるのが一つの花。

一つの花の先端をよく見ると切れ目が。そうこれは5枚の花びらからなる合弁花なのです。

「身近で面白い花は...  
なんと言ってもタンポポ」

多摩ニュータウンから北杜市に来て驚いた。多摩では散歩中に見かけた「日本タンポポ」がどこにもない。

圃場整備されて棚田が広がり、山に囲まれて自然豊かな思えるこの津金で見るのはセイヨウタンポポばかり。帰化植物に占領されている現実にただ驚くばかりだ。

(須玉町 本橋 博)



# ひなまつり

## グループホームわいわい白州・摩利支天



お花見



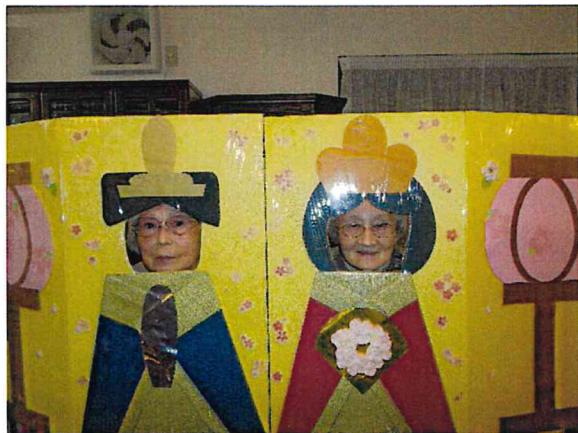
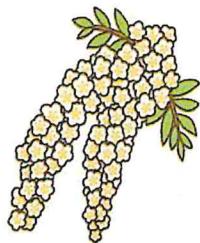
冬から春に季節が移り変わり  
利用者様にとって一番好きな  
季節になりました。山梨県の  
自然に触れて去年以上の  
思い出を心に刻んで頂ける  
支援を心掛けます。

# わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

## わがままハウス山吹のおひな様……！？

三年目を迎える今年のおひな様は…  
入居者さまが『男雛』と『女雛』です。

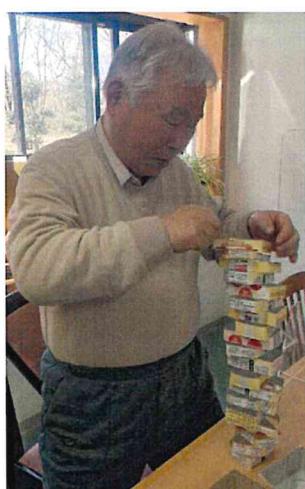
下のお写真の中にお一人だけ本当の『男雛』(男性)がいらっしゃいます。  
さて、どのお写真の方かな？



# オレンジティほかほか



今回の壁絵も皆様が力をあわせて取り組んでくださいました。「これは、どこに貼るの?」、「あそこがいいよ」、「こっちがいいよ」などの声が飛び交い、わいわいしながら共通の話題となる作品を仕上げていました。配置や色合いなどの思いを形にすると、達成感があり、フロアの雰囲気も、明るくなります。



たくさんのレクリエーションに参加してくださいました。皆様が、楽しいと思える時間になるように、なぞなぞや、積み上げゲームなどを取り入れて、自分への挑戦と題して、今日はいくつ積み上げられるかに取り組んでおられます。

前回の自分に勝ったか、負けたかで一喜一憂されていました。レクで取り組んだ作品を自宅に持ち帰る事で、ご家族様や周りの方々との会話の話題にもなりますし、利用時間をどんなことをしたのかを思い出していくだければと思います。

色々な思いのある場所で、一緒に時間を過ごせたことは、感謝の気持ちしかありません。



## お知らせ

## 4月末で休業いたします

コロナが始まった3年前の2020年7月にオープンした『オレンジティほかほか』です。残念ながら、諸事情で4月末で休業することになりました。これまで利用してくださった方々、ご家族、ケアマネジャー、他の皆様ありがとうございました。

# 「リハ特化半日ティルんるん」

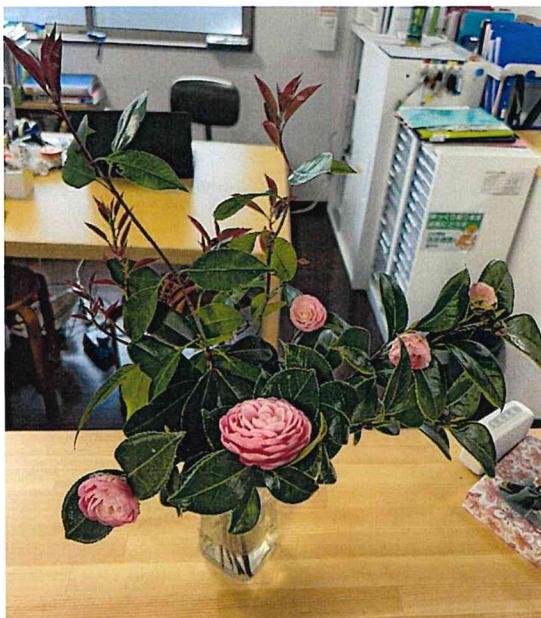
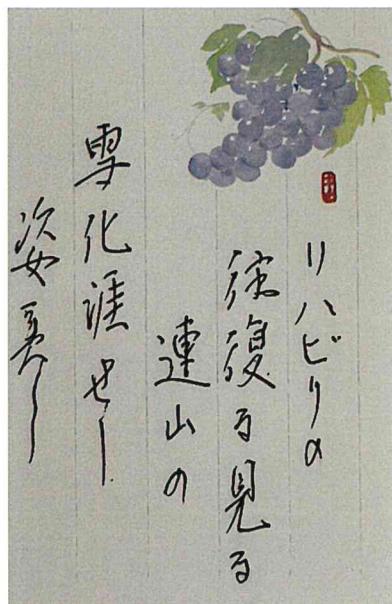
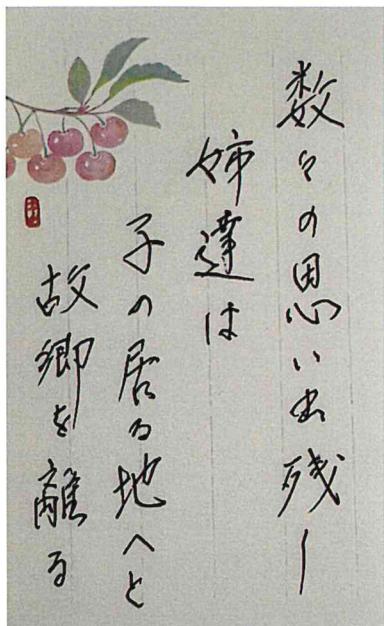
## ～るんるん文芸部 第3弾～



日中はとても暖かくなり、桜、水仙、コブシ、木蓮、菜の花、等々、たくさんの花が咲き誇り色鮮やかな季節になりましたね。冬の寒さでぎゅっと縮こまっていた身体も、暖かさと共にほぐれてきたように感じます。

4月は新しいスタートの時期でもあります。るんるんにも新しいスタッフが入り新体制となります。気持ちを新たに、皆さんとリハビリをしていきたいと思います。今年度もどうぞ宜しくお願ひ致します。

さて、今月は“るんるん文芸部 第3弾”と題し、春らしいきれいな花と共に利用者様が詠んでくださった短歌をご紹介します。



N.M 様のご自宅の乙女椿とレッドロビン。  
ご利用時にお庭から持ってきてくださいました。日に  
日につぼみが開いてきて可愛い花が咲き、るんるんを彩  
っています。

「私たちにぴったりね」と乙女たちは話に花も咲いてい  
ます。





## ベテランスタッフの想い

定期巡回てくてく 24 スタッフ 小林佳子(インタビュー)

はつらつと仕事をしていただいていますが、差し支えなければ年齢は？

70歳代前半ですよ。若く見えるかしら…。もうそろそろ引退した方がいいかしら…。

Q とんでもない！ まだまだこれからですよ。若いスタッフにいつもアドバイスしていただいてありがとうございます。

ところで、介護職としての経験は何年くらいですか？

施設での経験と在宅のヘルパーとしての仕事を合算すると、22年くらいかな。人生の前半は、別な仕事をしたりしていましたので。生まれは長野県川上村なんですが、いろんなところに住み、いろんなことがありましたよ。

長い経験の中で印象に残っている利用者さんはどんな方ですか？

そうねえ。ヘルパーを見定めるおばあさんがいてね、「あのヘルパーはもう来なくていい」といってなかなか受け入れてもらえる人がいない。その方が、「あんたはいい。来てちょうだい」と私を認めてくれたんです。暑い日に汗だくでいろいろやっていると、傍でうちわであおいでくれるのよ。何だかうれしかったわね。

また、在宅生活が無理になってしまって、施設に入所することになってしまった女性が、私の手を握って、「ずっと家にいたいんだよ～」と見つめられた時には、ジーンときたね。仕方ないんだろうけれどね。

やはり、この仕事が好きなんでしょうね・

好きとか嫌いとか…どうかな。自分に合っているとは思う。お年寄りとお話をするのが好きだし。

いつも職場においしい野菜や料理をもってきてくださりありがとうございます。“おふくろの味”というか“本物の田舎料理”というか、若い職員等がなかなか作れない料理をご馳走になり、いつも感謝しています。得意料理は？

得意料理というよりは、よく作る料理は、花豆煮（これが最高！）、キムチ、おはぎ、草餅（「ヨモギが出始めると作りたくなるのよ」）、煮物など。昔からの料理を祖母や母が作るのをみて覚えてね。

好きな花は？ 趣味は？

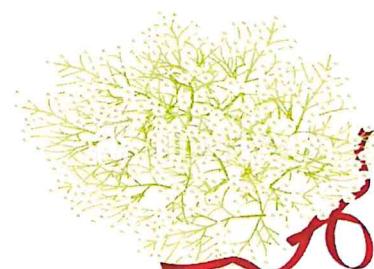
好きな花は「カスミソウ」。趣味は、昔はゴルフ。

これまでの自分の人生に点数をつけるとすると何点？

そうね、40～50点かな。まだやりたいことがいっぱいあるのよ。たとえば、ネイリスト。高齢者の施設に行ってネイルのケアをするとか…。

まだまだこれからだね。

(インタビュー 宮崎)



## 生きることはえらいこんだぞ！

地域看護センターあんあん

浅見 玲子



「あんた！ 人間は必ず 1 回は死ぬだよ。くよくよしないでしっかりしろし！ 大丈夫だ」

こうおっしゃったのは、松井友二さんの妻の明子さん（仮名）。ご夫妻とご縁を頂いたのは、今から 3 年前。当時は、97 歳。ご夫妻でお互いに助け合っての 2 人暮らし。ある夜中に「なんだか胸がドキドキして心配だからちょっと訪問してほしい」と友二さんから緊急コール。訪問した時に隣で横になっていた明子さんが友二さんにかけた一言。（明子さん、凄い迫力…確かにそうだけ）

その明子さんが昨年、急死なさり友二さんはひとりで暮らすことに。

### lovecall(ラブコール)

以前から私は友二さんには頼りにしてもらっていて何かと「浅見さんいるけ？」との電話コール。

友二さんは、やっと一人の生活になんとか慣れてきたところなのに、私が、3 月で退職することをどうやってお伝えしたらいいだろう。悩みながら訪問。まずは、明子さんにお線香をあげて（明子さん…どうか力を貸して）

話を切り出すとやはり友二さんは、大泣き（ああ、困った。どうしよう）

しかし友二さんは、ひとしきり泣いたあとは「浅見さん、わかったよ。しょうがないね。たた一つだけお願ひがある。あんあんを辞めたら毎日、新聞のお悔やみ欄をみてくりよ。それでわしの名前が出ていたら、な。…確認だけしてくれればそれでいい」

### 100歳ということ

「友二さん、11 月で 100 歳だからお祝いの記事を楽しみにしますよ。まずは 100 歳まで頑張って」

「浅見さん、11 月まであと 8 か月もあるだぞ。なんと長いことか。生きるはえらいこんだぞ」

そして「お世話になりました。有難う」深々と頭を下げて下さった友二さん。



帰り道、100 歳近い友二さんがヘルパーさんやショートスティなどの利用はしているものの基本的には身の回りのことや食事の準備をご自分でやっている姿があらためて頭に浮かんできました。一日一日の生活がほんとうに大変なんだ。よくおひとりで頑張ってる。

日頃、私は、高齢の方に励ますつもりで 100 歳を目標に頑張りしよう！とさらりと言葉にしてしまいますがそのことが決して励ましにはならないこと、誰もがその齢になるまで生きてみないとわからないことがあります。

まさに、「生きることはえらいこんだぞ」

「あんあん」に 5 年半勤めました。誠に残念ですが、個人的な事情でこの 3 月で退職いたします。多くの方に出会い、多くの方とお別れもしました。お一人お一人の（ご家族も含めて）生きることに同行させていただき心震えるほど気持ちを揺さぶられたり、心躍るように喜びに満たされたり、いつの間にかはたらきを通して私自身が皆さんに同行して頂きどう生きるかではなく、生きるとは何かを学びました。辛く苦しいことも決してなかったわけではないですが、喜びのほうがはるかに上回っています。

看護師になって 40 数年、このはたらきの場をあたえられたことはほんとうに感謝です。「あんあん」には若いスタッフと熟年の看護師が揃っていて皆、地元愛に溢れています。これかも地域の皆さんのために全力で頑張ってくれます。地域の皆様に感謝、大好きなあんあんのスタッフに感謝

そして私のはたらきを陰で支えてくれた夫に心から感謝いたします。有り難うございました。



## 地域の価値

定年退職を機に北杜市大泉町に移転してこの4月で4年4ヶ月を迎えた。緑に囲まれた静かな場所に居住する夢を抱き続けていたので念願が叶い手に入れた終の棲家である。もともと地縁は無いところだが、八ヶ岳南麓の地は太陽の恵みと豊かな緑を存分に享受できる申し分のない環境である。

\*

移転してまもなく、誘われるままに移住者コミュニティの役員を務めることになった。責務を果せられるかどうか不安もあったが「見知らぬ土地で暮し始めるにあたり知縁を求めるにはいい機会になる。」との説明を受けてみた。結果的にはいくつかの貴重なご縁をいただくことができて感謝している。だんだん会との縁もその時にもらった。コミュニティの活動でイベントを企画して会員に提供する行事があるが、宮崎理事長に講演を依頼したことがあった。2年期限の役員を引退後、あるきっかけがありだんだん会が運営するデイサービス(オレンジデイほかほか)で送迎のお手伝いをすることになった。利用者は70~90歳代の認知症を患う高齢者の方々だが、その症状は個人差があり千差万別である。

\*

当初は接し方などがわからず職員の方より随分とご指導をいただいた。結局特別なテクニックは無く、通常の社会関係同様お互いを尊重して地道に信頼関係を築き上げていくしかないのだと気付いた。ただ、通常よりは時間がかかる。

私は週に一回の勤務なので認知、信頼のステップを得るにはかなりの時間を要した。家族の方に信頼してもらうのも重要である。送迎の車中で交わす何気ない会話などあらゆる機会を通じて、この人は安全である、自分の味方である、と五感で覚ってもらう努力が大事だ。約2年間続けているが、人間関係の基本を見つめ直すことができ、とても大事なことを教えてもらっていると感じている。

\*

認知症は65歳以上の高齢者では5.4人に一人が発症している。一部の症状には進行を緩和する新薬の開発がされているようだが治療が困難な難病である。有病者を抱えた家族やその日常生活への影響はとても大きい。北杜市をはじめ高齢者が増加している地域では、セーフティネットの仕組が必要となる。北杜市は自然豊かな素晴らしい環境に恵まれているが、それだけでは地域の価値は評価されない。だんだん会のようなセーフティネットを提供してもらえる団体を住民自身が応援し、さらに仕組みを強化していくことで地域の価値をより高めていく必要があるとことを痛感する。

(オレンジデイほかほか職員：岩城正明)



### 一般社団法人大だんだん会

<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**

・リハ特化半日デイルンルン **0551-30-9251**

・オレンジサロン長坂・白州