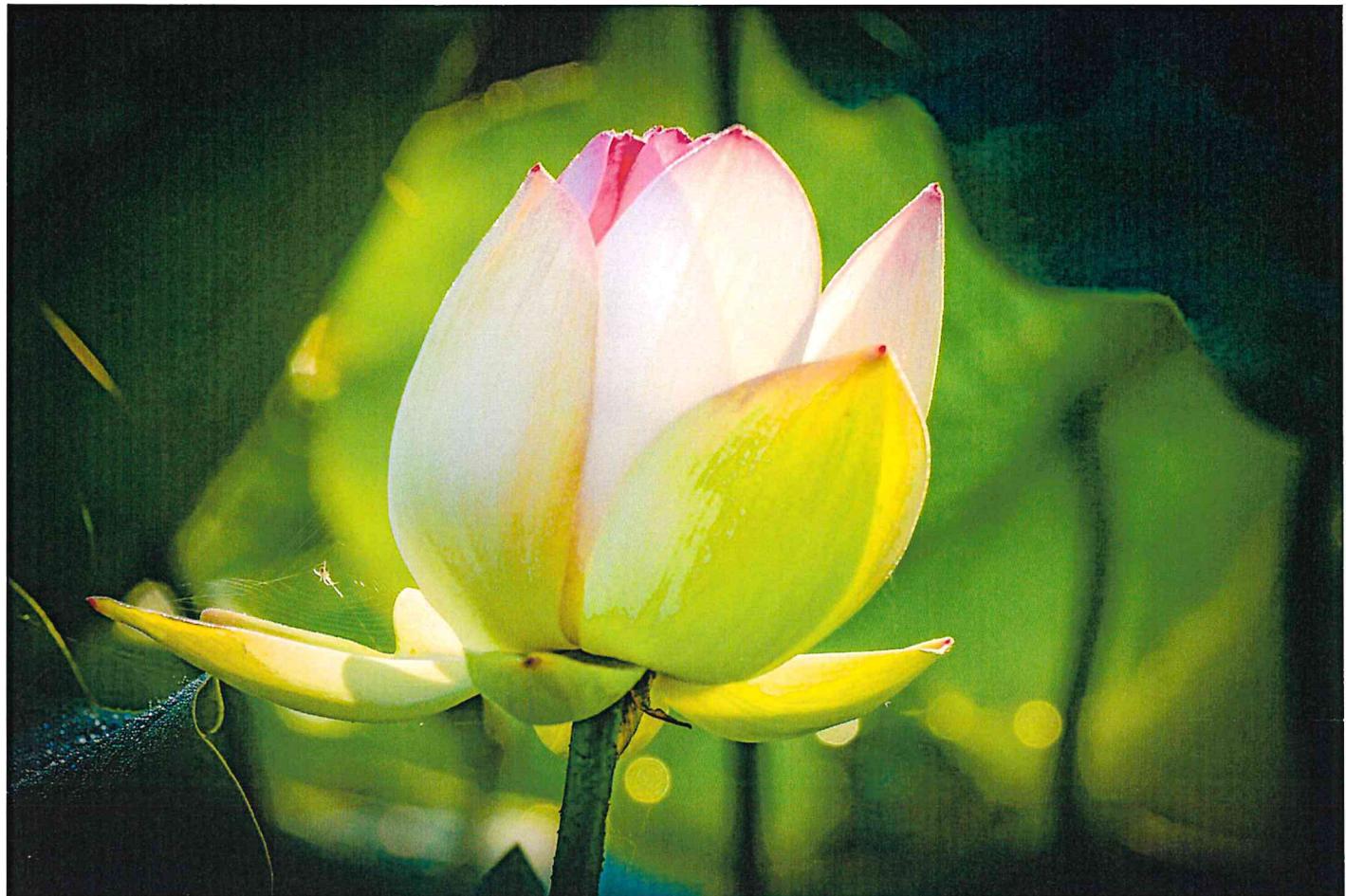


# だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第70号 2023年8月10日

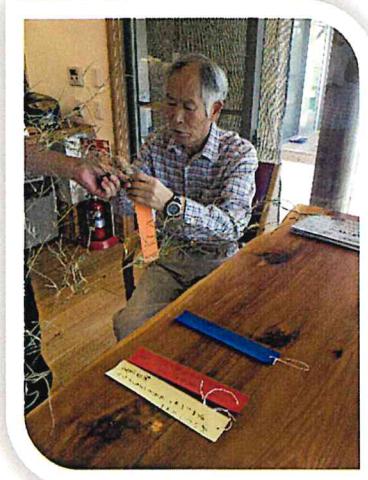
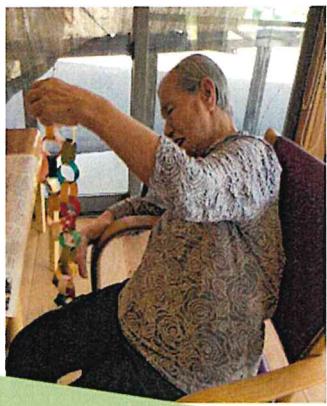


## ツマベニ蓮

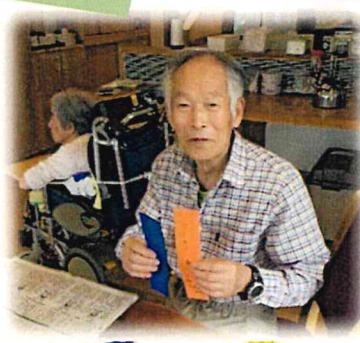
井戸尻遺跡では縄文蓮のあとツマベニ蓮が咲く。白い花弁の先端だけ  
紅色で、幼児がおちょぼくちのさきに紅をひいたようで可愛く魅力的だ。

(富士見町) 瀧澤清次

# グループホームわいわい白州・摩利支天



笹の葉さ~らさら♪



短冊に願いを込めて  
・  
・

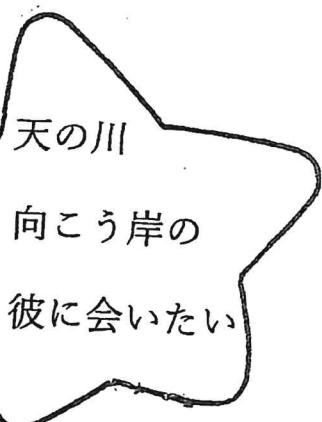
(担当：三井とし子)

# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

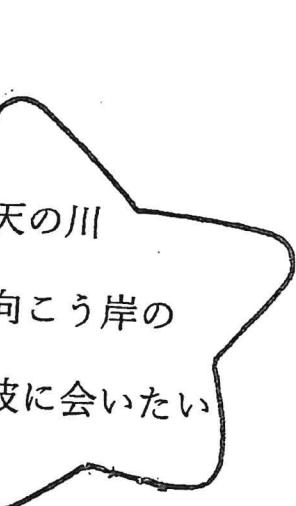
7月7日 入居者の彦星様と織姫様達が 短冊をしたためました。  
今年のテーマは 「初恋」  
皆様 笑ってばかりで なかなか筆が進みません。  
「もう 忘れちゃったわよ！」「無いわねー」「どれだったかな？」  
上手に はぐらかされます。  
でも そのお顔は遠い何かを思い出されているご様子です。  
やっと書いていただきたいいくつかをご紹介します。



初恋は電車の中  
でした(夫の)  
Y・O



恋・夢  
H・M



「初恋は遠きにありて想うもの そして密かに懐ぶもの」  
といったところでしょうか。

(担当スタッフ：秋澤礼子)



# 「リハ特化半日テイるんるん」

## 八十八……

「八十八ってなんだっけ？」るんるんでは身体を動かす時間の他に色々好きなことをする時間もあります。前回のお便りにもあったように手芸をする方もいれば、塗り絵を楽しむ方や本を読む方もいたりと様々です。今回の話題は脳トレで漢字の穴埋めをやっている利用者様から出た疑問が始まりでした。

「八十八箇所っていいたらお遍路さんだよ。」「お遍路さん行きたかったな。」「今は車で回ってもいいしつツアーもあるみたい。」色々な情報が飛び交います。その中である方が「私の母親が回った時の御朱印があるから持ってきてましょうか？」とおっしゃいました。ご利益にあやかろうと思い、「ぜひ！！」とお願いをして数日、、、とても立派な掛け軸を持ってきてくださいました！



るんるんで働いていると毎日が驚きと発見の連続で楽しいです。  
皆さんもこの掛け軸を拝見して何か願い事が叶うといいですね！

「認知症にやさしいまち北杜市」への取り組み

## 「オレンジサロンわいわい」

古代蓮の「大賀ハス」今年も咲きました。そして見てきました。

古代から受け継がれてきた、とてつもない時の流れに驚かされること毎年。

1粒の種から最古の花が、全国各地で咲いたと報じられたことを皆さんに伝えると「私たちもね……」と催促をされたかのようでした。そして、お出掛けすることに！ 毎年開花させるための地元の方の尽力にも皆さん感心していました。



「夏の花2選」

百合 と ノウセンカズラ



室内では、猛暑を避けて創作活動をしながら、おしゃべりと茶話会に楽しんでいます。  
「たくさんおしゃべりして、たくさん笑う」  
「自分たちの時間を楽しんでいらっしゃいます。  
ボランティアは、その場では傍らでそっと聞いている立場です。  
認知症の方もそうでない方も一緒に過ごせる、この空間を大切にしたいですね。」



## 暑すぎるからなの？ 大～変！

定期巡回てくてく 24

伊佐地江美

### ポットの中に

訪問の際、必ずポットの減り具合を見て水分の摂取量を確認しています。

ある日、あれ？水の色が茶色？ そして、またある時には、あれ、何か浮いている…なんだろう。な、な、なんと、いちょう切りになっている大根！！ 煮物として提供した大根煮、堅かったのかな～？と思っている横でポットから注いだ茶色のお湯で、○○さんはお茶を飲んでいました ^-^

### 台所がびしょびしょ！！

玄関から入り、いつものように台所へ。あれ？ 何か水の音がする…蛇口から細い線で水が出て いる。そして、蛇口はシンクの中ではなく、作 業台の上に。もちろん作業台から床に向かって 流れ落ちていて床に到達している。カーペット もびしょびしょ、システムキッチンの引き出し も引っ張り出すと2つが満水状態。たぶん、食 器を洗いその後の締めが甘かったのかな。カ ーペットも洗えたし、“床もきれいになったから 良いか～！？”と思いつながら床拭きをしている と、「大変ね～」と笑顔で声をかけてくださる△△さんです ^-^

### 聞きなれた音が…

ある朝の訪問時、ダイニングキッチンへと入ると、ピーピーと音が聞こえてくる。冷蔵庫？ いいえ冷凍庫から。これは、まずい！ 扉を開けると氷の形ではなく、タップンタップンと水に なっている。肉、魚など、何もかも柔らかい。アイスクリームは液状になっており廃棄するしか ない。これまた床まで濡れている。夜、翌朝に 食べるために、『海老カツフライ』を冷凍庫か ら冷蔵庫へ移していたようです。

「いっぱい調理して、いっぱい食べようね」といい、冷凍庫がきれいになったから良かったかな～と思いながら冷蔵室に食品を移している前で、「今日はデイサービスだから朝ご飯を食べないと」と『海老カツフライ』を食べている××さんでした ^-^

\*

ですが、いつもと違う行動をするのは利用者 さんだけではないのです。最後は職員の話です。

### 鳴き声がする

「行ってきます」「いってらっしゃい」いつも 通りの朝の風景で一日が始まる。と、思って いたら出かけた職員のAさんがすぐに戻ってきた。座ると車の中で猫の鳴き声がするとい うのです。

エンジンルームに入り込んでいる話をよく耳 にするため、いっしょにボンネットを開けてみ たが猫はいない。いた形跡もない。私がシート に座ってみても鳴き声はしない。逃げたのか な？ しかし、Aさんが座るとニャーニャーと 声が聞こえる。

「Aさん、ズボンの後ろのポケットに車のカギ を入れてる？」

「はい、そうよ」

「それだ！！ そのカギのキーホルダーを取り 替えたのよ。ほら猫の足の裏のキーホルダー。 この肉球を押すと猫の鳴き声がするのよ・・・。 だから座ると鳴いたんだわ」

「あらそうなの。ごめんね～」と少し照れたよ うに言いながらAさんは出かけました。

朝から、大笑いで始まりました。



## 訪問看護師4年目に思うこと

地域看護センターあんあん 天野 綾子

訪問看護師になり4年です。当初から担当している利用者の方も年齢を重ねて、老いが目立ち考えさせられます。

3人の方をご紹介します。

### 転倒⇒施設入所

独居のAさん(女性)は、歩行できるので毎日子供さんから安否確認の電話をもらい、転倒に注意していました。様々な支援を受けながらできるだけ自宅に居たいと仰る、りんとしたお姿に感心していました。ですが、自宅で転倒して手術、施設入居の道をたどりました。残念！ 独居生活を望んでも病気や怪我で叶わないことがあるのです。

### 少しづつ変化

奥様が1年前に亡くなり独居となった90歳代のBさんは、デイサービスで、歌やゲームの強みを褒められ話し相手もいて楽しんでいます。

ですが、夜は寂しさからか、小さなことでも明け方でも訪問看護の緊急コールの電話が増えました。このごろは準備した薬の飲み間違いがでてきました。しっかりした方なのでよく説明したつもりですが、不充分なことがあるのだと再認識しました。



### 思い切って提案も

90歳代のCさん(男性)は、長女夫婦と同居しています。認知症もあり、家族にはたまに大きな声で怒鳴ったりすることもあり、娘さんはストレスで体調を崩しました。

そこで思い切って、嫌がっていたデイサービスやショートステイ利用について心を込めてお伝えしたところ、思いの外スムーズに過ごせて一安心でした。まずは試してみることも必要だと思いました。

### 誰でもできていることができなくなる

以上のことから、誰でも高齢になり身体が自由に動かなくなると、その先の暮らしを考える必要があるということです。自分を顧みても、仕事ができるほどの健康状態でいると将来像が思い浮かびませんが、できるだけ自宅に居たい、自分の尊厳は守りたいと思います。

そこで、自分に訪問看護師が来たときに望み、現在大事にしていることを挙げます。当たり前のように見えますが、常に心掛けておかないと…。

1. 丁寧な言葉遣いで、きちんと挨拶する。  
「です」「ます」で話す。
2. 笑顔で明るく接する。
3. 相手の良いところ、できているところを認めて、そのことを共有する。
4. 検温や処置時に不必要的露出が無いようにする。
5. 相手のお話し・訴えをよく聴く。
6. ご家族にも声掛けして、体調や訴えたいことがないか確認する。
7. 看護手技は時代によって新たな根拠により変化するので、新しい情報を学習する。

## 八ヶ岳南麓の杜(森林)で

### フクロウ(福老)が鳴く

ここ八ヶ岳南麓には、フクロウが数多く棲みついているようです。私は、鳥類では鳩についてフクロウが好きで、旅行の際はその土地のハトとフクロウの置物や姿が描かれたお土産品を買い漁るのが常でした。

私がハトが好きなのは平和のシンボルだからで、フクロウが好きなのは哲学的な雰囲気を感じるからです。いずれも私の文学的な感情からで、理由はごく平凡です。

私はここ八ヶ岳南麓に移住して文学的な認識の世界で生きているので、山麓の森林にフクロウが住んでいることが物語を空想する素材が増えたとしても幸運だと思っています。

私が八ヶ岳南麓の山梨県側、通称八ヶ岳南麓に移住してもう二十年以上経ちました。信じられない思いです。

でも、ふと鏡に写った自分を見てその老い方にぎょっとしたり、何気なくやっていた動作が気合を入れないとけなくなったり、嫌いだつた医者通りと薬剤を飲むことが日常になつたりと、身体が時の流れを容赦なく知らせるのです。

移住したここ八ヶ岳南麓の大泉高原は、私の予測をはるかに凌ぐ素晴らしい所でした。

大泉高原は、国定公園といふこともあり風光明媚なのは言うまでもなく、高く広がる空に富士山をはじめ日本の百名山のうち七つの山が眺望できるのです。

二十年経過して、居住家屋よりも別荘が多くつたこの地域も、地域住民から「来たり者」とよばれる永住者の増加ですっかり都市化しています。

大学教授だった近隣の方は、「軽井沢より湿気が少ないぶん空気がさっぱりしていて爽快感がある」とこの地を褒めています。増加する一方の来たり者たちは、八ヶ岳南麓のそうした魅力に引き寄せられてこの地に永住するようになっていました。そして、訪れて感じたこの地の魅力が、永住してからさらに増したという人がほとんどです。

そのような来たり者たちが、山麓のあちこちで自分の文化的な生の営みを充実させようと励みながら森の中で暮らしているのです。都会的なもので腐食しかかつた人間としてのちからを取り戻していく爽快さを感じながら暮らしているのです。

ひょっとするとここ八ヶ岳南麓は日本でも稀有な文化のモリ(杜)(なつてているのではないだろうかと、私は思うようになっています)。

それを裏づけるように、ここにはたくさんの文化人が棲みついています。その中の一人、色川大吉先生と先生のお宅近くの山林の山道を犬と散歩中にお会いして言葉を交わしたことがあります。

「山林を山林として保つには人の手が入らないといけない。売ることを考え手入れを怠ればその分だけ山林は荒れる」

色川先生は、老衰で自宅でお亡くなりになりました。亡くなる直前まで机に向かっていたと、お世話をしていた「だんだん」の方の証言が新聞に載っていました。

先生のように幸福な老化を願う私。あの時、森でお会いした先生が時折、私の頭の中でフクロウ(福老)となり哲学の響きを帯びた声で、ほつほつと鳴くから不思議です。

地域住民から「来たり者」とよばれる永住者の増加ですっかり都市化しています。

宍戸 ひろゆき (詩人・八十一歳)

一般社団法人

だんだん会

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| ・法人本部         | <b>0551-45-9566</b> |
| ・地域看護センターあんあん | <b>0551-30-7505</b> |
| ・定期巡回てくてく24   | <b>0551-30-7787</b> |
| ・訪問介護にこにこ     | <b>0551-30-7787</b> |

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| ・わがままハウス山吹     | <b>0551-45-6323</b> |
| ・グループホームわいわい白州 | <b>0551-30-7566</b> |
| ・リハ特化半日デイるんるん  | <b>0551-30-9251</b> |
| ・オレンジサロン長坂・白州  | <b>0551-45-9566</b> |