

# 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77号

2024年3月10日



## 「鍋敷き作り」

昔はたぶん冬のいおり端での手仕事だったのでしょう、藁で作る鍋敷き。  
今日はボランティア仲間で編んでみました。 鉄瓶によく似合います。

からまつ会 渡辺秀正(大泉町)

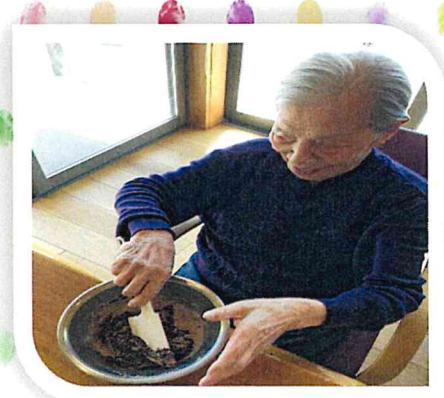
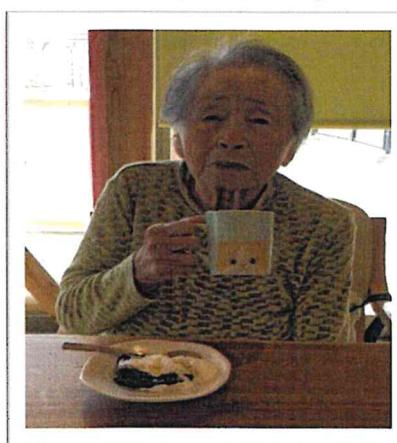
# グループホームわいわい白州・摩利支天



2月3日は節分。豆まきをしたり恵方巻きを食べたりしました。  
「1年中健康に過ごせるように!!」とお願いしました。



2月14日はバレンタインデー。「何の日？」と馴染みがない年代の皆様では  
ありますが、チョコレートケーキを手作りされて楽しまれていました。



〈担当 立花明子〉

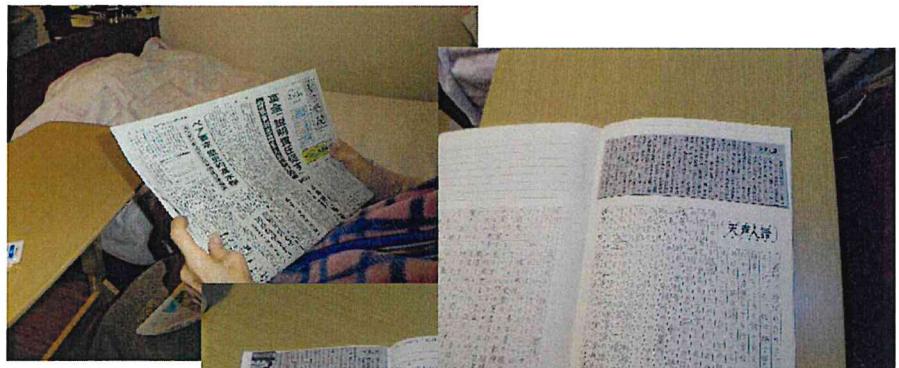
# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

## 入居者の森田瑠美さん(90歳)の日課

<森田さんにインタビューしました>

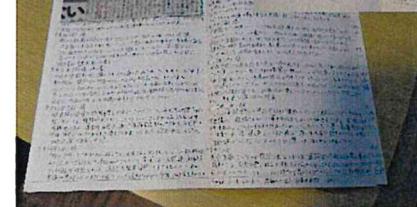
### <毎日すること>

- ①新聞を読む
- ②天声人語を書き写す
- ③日記を書く



### <週2・3回すること>

- ①散歩(35~45分)
- ②コーラスの練習  
(ピアノで音をとりながら)
- ③入浴後の洗濯・干す
- ④部屋に掃除機をかける



### <その他>

- ①読書
- ②CDやラジオを聴く



思いつくままに

山吹の様様なる人と交わりて  
終の棲家とす  
われ卒寿なり  
  
福寿草巣しき庭に我を呼ぶ  
夫なき後の心なぐさむ  
(清里の森にて)

今日の 今を生きよ 生き抜けよ (種田山頭火)

この俳句を便りに静かにあっちへ・・・・

90歳で、要介護ではなく、自立して自分のペースで毎日を送っている森田さんに感動です。

大先輩の姿を見て、私自身の人生の励みになります！

(担当 三宅映子)

## 「リハ特化半日テイるんるん」

今年の冬は暖かい日が多かったように思います。しかし、そうは言ってもやはり北杜の冬、氷点下になることも多々ありました。外に出るのも億劫になりつい家にこもってしまい、身体が凝り固まつたなと感じる方も少なくないのではないでしょうか。今月は肩こりに効くと言われている簡単なストレッチをご紹介します。



★後ろで手を組んで、その手を可能な範囲で上にあげていきます。

後ろで手を組むのが難しい方は、手を後ろで振ったり、肩をすくめるよう上に上げて5秒ほどキープし一気にすとんと落とすのも良いですよ。

★両腕を後ろに回し右手で左手首を掴み、正面を向いたまま首を右に傾け左腕を下に伸ばします。

逆も同様に、左手で右手首を掴み、首を左に傾け、右腕を下に伸ばします。



余談ですが・・・



北杜に越してきて約3年。2月22日に生れて初めて『雨氷』というものを見ました。雨氷の存在を知らなかった私は、「今日、清里に行ったら、木がキラキラしていてとっても奇麗だったんです！ お花の蕾かなと思ったのですがあれは何だったんでしょう？」と利用者さんに聞いてみました。「それは霧氷だよ」「うひょう？」「む！」「う？」「む！」「む！ですね！」とやりとりし教えていただきました。

「霧氷かあ」と思い調べてみると、私が見た物とは少し違いましたが、キラキラしていてとても奇麗でした。(知人がその時の清里の木を写真に撮ってくれていたので調べてみると、私が見たのは雨氷(うひょう)の方だったようです)

## オレンジサロンわいわい

八ヶ岳南麓で 2月早々「春一番」を見つけました。



まだかな？ と思っていつもの日当たりのいい斜面をのぞくと「ふきのとう」がでていました。

次々に、春の気配を見つけました。  
これも、送迎などでお邪魔した時の喜びを利用者の方と共有させていただきました。

「福寿草」「すいせん」「チューリップ(日陰です)」、お庭の「あじさいの芽」、6月頃には青色のあじさいが見られます。



2月のサロンは春の装いです。

思い思いのお雛様に仕上りました！  
創作活動は、手先ばかりでなくて、頭も、口も活発に働いています。

隣同士、前の席の方と助け合っているところは微笑ましい限りです。



かわいいお守り袋にも挑戦。  
中身は、皆さんのがんばり！

サロンの川柳紹介の一コマです  
家の中 よろめきながら 3000歩  
恋人の 時より強く 抱く介護  
暇はある 金がないので お留守番  
いかがでしたか、次回もお楽しみに。



## 雪の日の訪問で思ったこと

定期巡回サービス 高崎千代実



私が北杜市に越して来て、『てくてく』で働いて 2 回目の冬です。去年より積雪の回数が多い今年、感じたことを書いてみます。

定期巡回は 365 日、どんな天候のときも休みなく稼働しています。食事は一日 2~3 回、排泄は一日数回、休むことはないので、一人暮らしの人などは「雪だから訪問に行けないでお休みします」などとは言えません。

訪問には車が必需品。更に雪の日は利用者さんの玄関先を安全にするためにもスコップが必要品になります。積雪の具合では、大きな通りに車を停めて徒步での訪問になることもあります。そんな日の訪問で…

◆1 日 3 回訪問している A さん。「こんな日によく来てくれたね。大変だったね、悪いね」とねぎらいの言葉を毎回みんなにかけてくださいました。訪問する職員から、「あんなふうに言ってもらえるとパワーもらえるね」と。

◆いつも朝一番の訪問が多い B さん。朝から降り出した雪を見ながら「積もりそうだよ。これから何軒もまわるの？ 積もって帰れなくなったらここに泊まっていけし」と言ってくれます。

◆さっきの事をすぐに忘れてしまう C さん。玄関前が雪かきされていたので、聞いてみると「近所の〇〇さんが雪かきしてくれたんだよ」とのこと。

◆杖を突きながら歩く D さん。自宅玄関までは急な坂になっているのに、一人通れる幅をご自分で雪かきをしてくれていました。(ありがとうございます。でも転んでしまっては大変だから、どうかもうしないでくださいね)

◆ある独り暮らしのお宅に訪問すると、職員の車が停められるようになっていて、更に玄関までのアプローチもきれいに雪かきされていました。ご近所の方が、このお宅に毎日ヘルパーが訪問していることをご存じで、どんな日も訪問できるようにとそのお宅の利用者さんを思って雪かきをしてくださったのだな…と思いました。

高齢者の多いこの地域は、昔から助け合いながら生活してきたんだなと実感しました。

私たちの訪問は、地域の方の善意や利用者さんご自身に支えられていることを改めて感じました。

定期巡回は地域密着の介護サービスです。これからも感謝の気持ちを持ちながら、北杜市の皆さんを支える『てくてく』であり続けたいと思います。



# 地域看護物語

## 2月の降雪をうけて…

地域看護センターあんあん  
田中春菜

今年は雪が降るのかしら？ そんな暖かい日が続いたのと打って変わり、5日～6日、25日と北杜市は大雪となりました。昔と比べれば雪の量は少ないかもしれません。しかし、自動車が相棒の訪問看護師にとって降雪は一大事！ 雪が降るたびに気が気ではありませんでした。

当日、訪問調整に応じていただきました皆さん、心より感謝申し上げます。

### 雪の日の恐怖体験

昨年の降った翌日の訪問。私は大泉のある方のお宅に、ペアの看護師と二人で向かっていました。

ハスラーだから坂道でも登るだろう、雪道にも慣れてきたし大丈夫。そう思って、会話を楽しみながら余裕綽々と運転していた時です。前方の車が蛇行してくるではありませんか。二人で大絶叫！！

そして止まらざるを得なくなった私の車はタイヤを取られ、動けなくなりました。何とかバックしてUターンし事故にはなりませんでしたが、今までの訪問で一番怖かった体験です。（後から考えれば、道はブラックアイスバーン状態。車はハスラーでも二駆だったとか。）

その訪問を受けて、雪の日の訪問は余裕を持って、普段の道が危険と予想される場合は大回りでも大通りを使用すること、雪道は四駆を優先的に使用するようになりました。

### 備えあれば患いなし

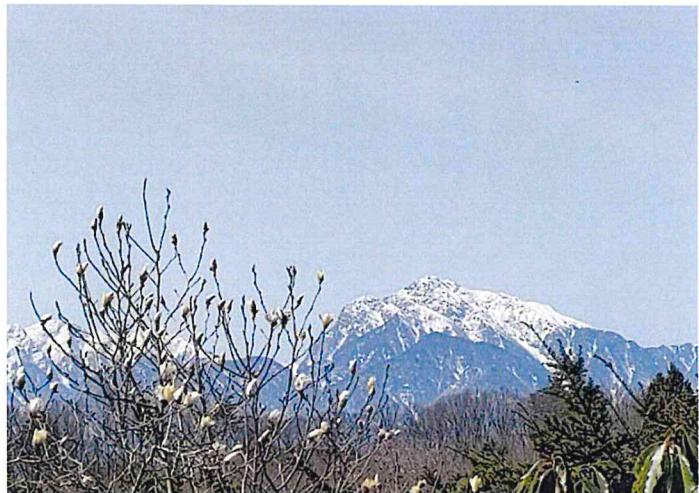
さて、今回の雪をうけて事業所の中でも災害対策も兼ねて考えたことがあります。24時間365日の緊急対応を基本としている私たちですが、降雪の多い時や台風などで道路状況が悪い際はすぐに利用者さんのご自宅へ向かうことが叶いません。今後、各利用者さんに合わせて、対応策をさらに検討していきたいと思います。



# 八ヶ岳南麓の 春・春・春

## 八ヶ岳南麓の 春の息吹

訪問介護にこにこ 伊佐地江美



あっという間に春・春・春……  
色とりどりに花々が次々と……

だんだん会

一般社団法人

- ・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

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