

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80号

2024年6月10日



「山あじさい」

雨のしずく？

青いあじさいのしずく？

梅雨は雨ばかりで鬱陶しいですか？

雨の中で瑞々しく輝いている花もあります。

(からまつ会 長谷川 純枝)

グループホームわいわい白州・尾白

先日、わいわい白州で静かに永眠された小尾つる代さんご家族からの寄稿です。

感謝

3月10日に92歳となった母を、“わいわいさん”に連れて行ったのは2年前のことでした。

認知症を患っているとは言え、自分の意思や考えをしっかり持ち続けていた母に、突然の新しい住まいについて納得を得ることは難しいと思い、「足の治療のための入院」とウソをつくことにしていました。

ところが、わいわいの玄関を開けようとしたら、突然「つる代さん、こんにちは！」とスタッフさんが大きな声で迎えて来てくれました。母は名前を呼ばれ、古くからの友人に会えたかのように顔をほころばせ、「あれっ、久しぶりだね～」と、スタッフさんの後ろについてリビングへと姿を消してしまいました。その対応の素早さに感心しながら、呆気にとられた私と姉は、スタッフの皆さんに挨拶することもはばかられ、後ろ髪をひかれながらも、そのままそっと母を残し静かにその場をさりました。

コロナもあり、母を外に連れ出すことは叶いませんでしたが、ガラス越しに、人のざわめくりビングで居眠りをしている姿は幸せそうで安心しました。

スタッフの皆さんを息子や姪の名で呼び、茶菓子をねだり、足が痛いと甘える母を、子供の私たち以上に家族のように見守ってくださったわいわいの職員の皆様に感謝申し上げます。

母の小さな個室での最期の看取りは、母と私たち家族にとってこれ以上を望めないほどの今生の別れとなりました。だんだん会の理念とスタッフの皆様の心配りの賜物であろうと、あらためて、心から感謝を申し上げます。

小尾三姉弟より



わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

春から初夏へ

スタッフ 多賀秀江

暖かくなり八ヶ岳で桜が咲き誇るとき、山吹では津軽三味線の演奏会が行われました。三名の方の演奏に魅了されました。津軽三味線が三棹といつても音が大きくお腹の底に響く音に、初めて目前で聞く人はびっくりした表情です。

入居者の方は全国さまざまなところから山吹に来ているので山梨の代表的な歌「武田節」を知らない人の方が多かったのが印象的でした。



プログラム

<津軽民謡メドレー>

- ・津軽じょんがら節
- ・りんご節
- ・願人節
- ・十三の砂山
- ・黒石よされ節

<みんなで歌おう>

- ・武田節
- ・東京音頭
- ・花笠音頭

<最後に合奏曲>

- 六段の調べ

102歳のお誕生日会

5月になり最高齢102歳の高山よしの様の誕生日会が開かれました。とてもお元気で物忘れもほとんどありません。誕生日ケーキの数字のろうそくも一気に吹き消す肺活量をお持ちです。歌あり謡いありのにぎやかな会となりました。

高山さんは「キティちゃん」がお好きでかわいらしくチャーミングな方です。

いつもまわりの人に笑顔をくれます。この日も素敵なお顔でお過ごしました。



「リハ特化半日テイるんるん」

木々の緑が日に日に深まり、新緑から深緑へと美しさが変わってきましたね。太陽が出ていると日差しが強く、「暑い！」と思う日も増えてきました。暑くなつくると心配になるのが脱水です。私たちの身体の大部分は、水と塩分(電解質)が混ざった液体(体液)からできています。体内の水分(体液)とは血液、リンパ液、汗、尿、唾液、涙、便などです。

ここでクイズです。

Q1 水分(体液)が身体に占める割合は小児では体重の 70%、成人では 60%といわれていますが、65歳以上は何%でしょうか？

- a 50% b 40% c 30%

Q2 体重当たりの水分(体液)はどつちが多い？

- ① 肥満vs筋肉質
- ② 高齢者vs若い人
- ③ 男性 vs女性
- ④ 運動習慣のある人vs運動不足の人

…答えは下に…

筋肉に栄養や水分が蓄えられます。リハビリで筋力低下予防をすることで、脱水予防にもつながっています。お食事にも水分が含まれているため、食事量が減つくると、脱水傾向になります。食べて 1000ml、飲んで 1000mlを合言葉に年間を通して、脱水を予防していきましょう。

※病状によっては一日に摂取できる水分量が決まっている方もいらっしゃいますので、心配な方は主治医にご相談ください。



利用者様が持ってきて
くださった【大山蓮華】で
す。蕾がだんだん開き、美
しい花が咲きました！



答え

Q1 a 50%

Q2 ①筋肉質 ②若い人 ③男性 ④運動習慣のある人

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

爽やかな季節となりました

寒さ厳しい時にも、毎回参加している皆さんも、お出掛けするにも過ごしやすい時期で足取りも軽やかに感じます。

今月は創作活動にも、思考を凝らして取り組んでみました。



施設の周りに
生えていたフキ
筋取して
昼食に！



今日の昼食は
ちらし寿司
皆で作りました



草餅をつくりました！



ベテランの方に
手ほどきしてい
ただき、皆でチ
ヤレンジしました！



サロンの川柳紹介の一コマです
※ 孫が来て 財布と口が ゆるむ妻
※ 物忘れ するからこれまで 生きられた

いかがでしたか、次回もお楽しみに。



みんなで生活を支える

～そこに喜びが～

定期巡回てくてく 24 石原エミリ

4月から娘も私も新生活

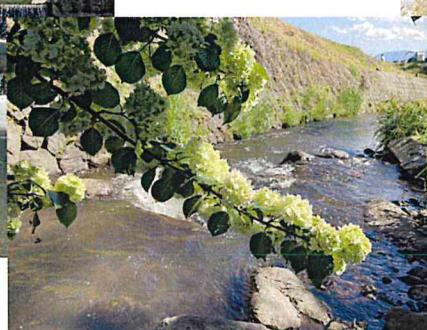
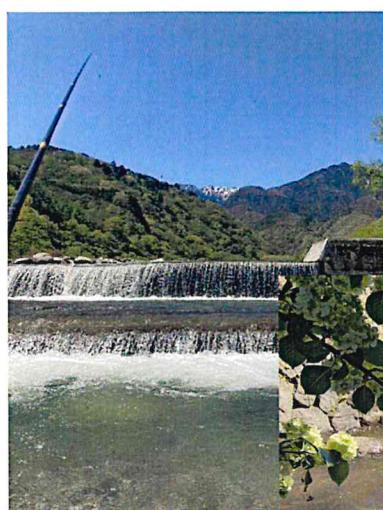
桜が咲かないね～と、みんなが開花を楽しみにしていた頃。わが家では、娘の高校進学が決まりホッと胸をなでおろしました。

そして4月から私は、高校生になる娘のお弁当づくりと駅までの送迎に加えて、新しい職場！新しい生活が始まる不安もありましたが、高校生になる娘に負けない位に私もワクワクした気持の方が強かったです。

送迎中の車内では、お互い今日あった事をどちらかが話していると片道30分の道のりもあつという間に過ぎる。時にはお互いにムシャクシャして無言の時もありますが…車を走らせていると「あっ！うさぎ！」とか、「田植が始まつたね。」とか。「今日の八ヶ岳きれいだね。」とか。

どんなに疲れている時でも、眺めるとつい言葉が口々口々と出てしまう、そんな素敵な景色に囲まれている事に気づきます。こんなにも四季を感じて生活できるなんて… 幸せな生活だなと思うのです。

私はこの自然に囲まれた北杜市が大好きです。同じ様にこの場所での生活を望む方と、そこに関する人々と力を合わせて日々の暮らしを支えることができる一人でいたいと思います。これからもどうぞよろしくお願ひします！ ちなみに趣味は、釣りなど…。



定期巡回てくてくで働き始めてもうすぐ2ヶ月

職員の皆さん、利用者さまにも温かく迎えてもらえたお陰で毎日楽しく働かせてもらっています。お昼の休憩室からは、いつも笑い声が響き渡っています。

定期巡回で働くのは初めてですが、チームとして利用者さんを支える事ができているという事を日々感じながら仕事にとり組む事が出来ています。

一日に2～3回、食事や内服確認で訪問させてもらう利用者さんがいます。毎日顔を合わせて話をし、一緒に食事の支度をします。退出しようとすると「一人で食べるのが一番つまらない。一緒に食べていきな！」と。

私たちには一緒に作ることは出来ても、一緒に食べる事は出来ないので心苦しい気持ちで退出します。でもまた別の日に、デイサービスに出かけみんなで楽しくお話しをしながら食事ができたと言う話を伺うと、とても安心できます。

ご家族はもちろん地域の方々も含め、みんなで支えることができているんだなと感じることができます。

地域看護物語

初めてのお花見外出！！

花より団子！？ 花より和博さん！？

地域看護センターあんあん

輿石里美



4年前に神経の難病により人工呼吸器を装着され、自宅で生活されている和博さん。妻の良子さんと2人暮らしです。

訪問看護と介護、理学療法士が定期的に支援に入らせてもらっています。

外出といえば、レスパイト入院の行き帰りの時のみ。「桜を見せてあげたい」という良子さんからの希望で、今年はお花見を計画しました。支援者が大勢集まり、診療後に在宅医もかけつけてくださいり、谷戸城跡で笑顔溢れるお花見となりました。

和博さんを優しく見つめる良子さんの表情がとても素敵。

あら！桜よりも和博さんと良子さんを笑顔で見守る支援者の表情も印象的でした。

次は花火？紅葉！？なかなか頻繁に外出することはできませんが、その瞬間にしか感じられない音、風、香り、景色…これからも見て感じていただきたいと思います。

そして、私たちもその瞬間共にありたい、これからも一緒に歩ませていただきたいと感じたのでした。

妻の良子さんより

本人はとても喜んでいました。素敵な思い出ができました。また機会があれば外出したいです。



「わがままハウス山吹」5周年(その①)

多様な入居者像

「わがままハウス山吹」(通称、『山吹』)がオープンしたのは、2019年4月。国土交通省の補助金をいただきオープンし、ちょうど5年になります。『山吹』は、介護施設ではなく、**<支援付き多機能型シェアハウス>**、**<つながりを大事にする家>**つまりいっしょに暮らす家です。

キーワードは、

『自由に』『わがままに』『いっしょに』

わがままハウス山吹の特徴

① 入居する人の条件・制限なし

年齢・要介護度の有無、住民票の場所、病気の種類・重症度、家族の有無などの条件はありません。唯一、夜間帯一人で暮らせる方が対象となります。

② スタッフは『寄り添いスタッフ』(資格の有無なし)

難しい共同生活を支援できる洗練されたスタッフの存在が鍵。それに外部サービスとして介護・看護スタッフが支援。

③ 決めごとは、『ほっこりミーティング』で決める

決まりごとは少なく、検討が必要なことは、3者(入居者全員と職員代表、法人側)で話し合う場=ほっこりミーティングで決めます。不定期ですが2か月に一度くらい)

④ 人気の手作り料理

朝・昼・晩と3回の食事は全部手作り。レストランではないですが、いつも素敵で大評判。

⑤ それぞれ“わがままな生活”を

いい意味での“わがままな生活”を送っているようです。入居の満足度は非常に高い！



だんだん会
一般社団法人

- ・法人本部
- ・地域看護センターあんあん
- ・定期巡回てくてく24
- ・訪問介護にこにこ

- 0551-45-9566
- 0551-30-7505
- 0551-30-7787
- 0551-30-7787

わがままハウス山吹 ホーム長 宮崎和加子

入居を利用された方42名

わがままハウスは、11部屋あります。だいたいいつも満員です。かといって入居待機者が多数いらっしゃるわけでもありません。入居したいときに空きがあるとすぐに入居することができます。

入居された方は、5年間で42名です。その内訳は、長期入居者(1か月以上)は27名(64%)、短期入居者は15名(36%)です。短期入居者は、お試し、入居したけど適応なし、期間限定での利用などです。現在、待機者は3名ほど。

入居者の特徴

① 『呼び寄せ入居』が多い

子どもたちが北杜に移住され、その後、両親を呼び寄せた方です。6名(55%)、もともと移住者 5名(45%)、地元の方 0人

② 入居前は、全員が一人暮らし

途中から一人暮らしになるなど

③ 家族との距離 遠方の方も少なくない

近隣に在住 6名(55%)
遠方に在住 3名(27%)
あまりいない 2名(18%)

④ 要介護者の割合

要介護・要支援の方が 8名(73%)
開設当初は、4割くらいだったのが、増加

⑤ 認知症の有無

認知症なし 4名
認知症軽度 4名
認知症中程度 3名

認知症の方とそうでない方がいっしょに暮らすことができる！

- ・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