

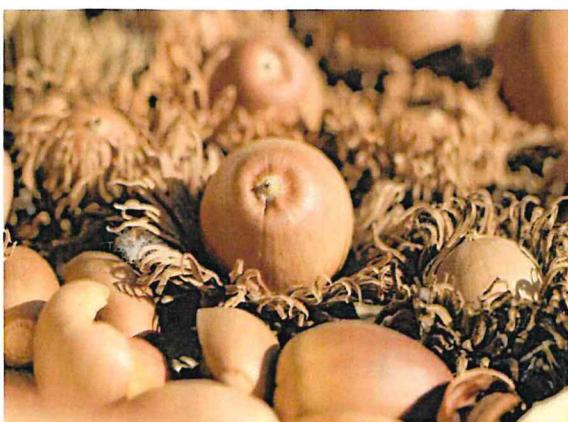
# だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第86号

2024年12月10日



枯れた庭にも味わいあり

毎日のように庭を散歩する。

12月ともなれば、みずみずしい緑も鮮やかな色合いの花も見当たらない。

とっくに花びらが落ちてしまった花茎や種子、種子さえなくなつた殻ばかりが目立つ。でもよく見るとそれらも實に味わいのある風情を放つてゐる。

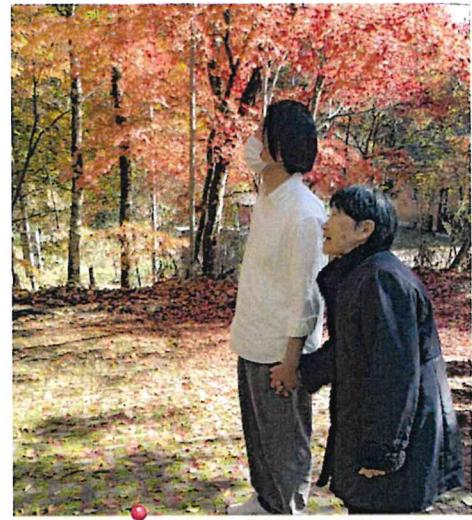
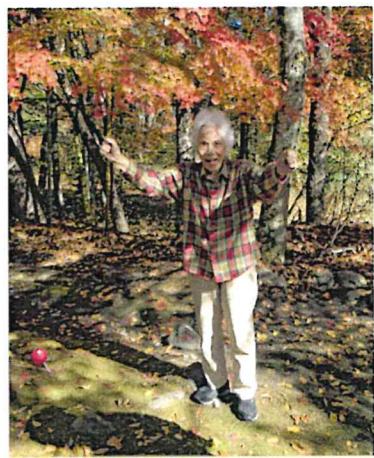
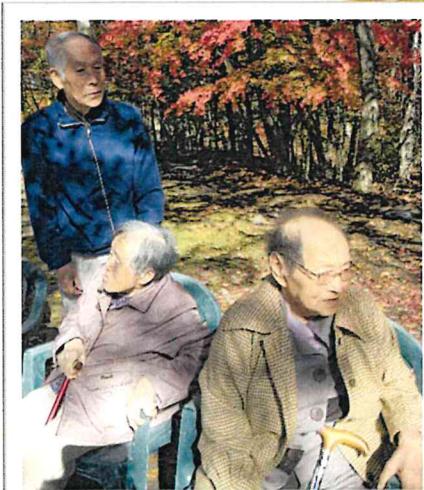
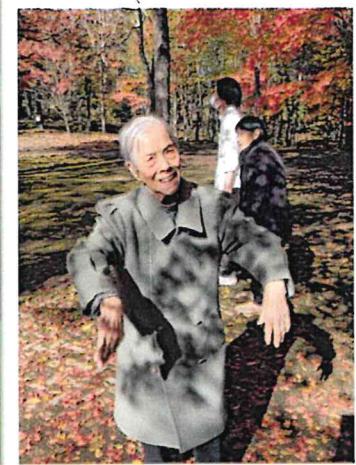
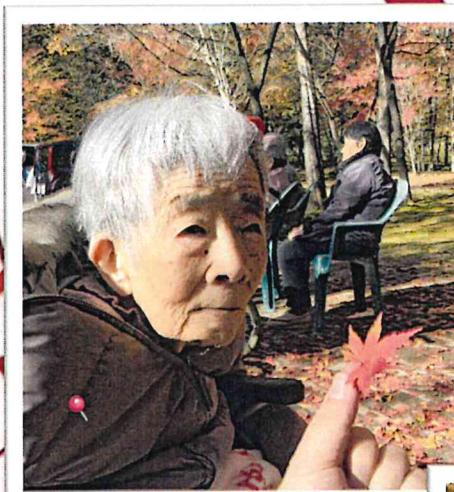
ふと自身を振り返つて思う。自分も歳をとつたが、外から見てこんな味わいを感じさせる存在だろうか。いつまでも自分らしく輝ける存在でありたいものだ。

からまつ会 本橋博（須玉町）



わいわい白州摩利支天

紅葉ドライブ



11月21日、やっと白州も紅葉が進み、良い見頃となりました。本日は天気にも恵まれて皆さん「今日は暖かいね。」「ぽかぽかして気持ちいいね。」と各々紅葉を探して楽しみました。人によっては「暑いようだね。」と笑って話されておりました。



# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

## 午後のティータイム後 ♪ みんなで合唱 ♪

今夏の猛暑を乗り越え、冬の訪れと共に温かいコミュニティの力を感じるこの季節。特に、合唱の活動は、私たちに多くのパワーをもたらしてくれます。穏やかな時間を楽しみながら、午後のティータイムを通してのひと時をのぞいてみました。

- ・森田さん指導、そして和田さんのピアノ伴奏。
  - ・まず歌う前のウォーミングアップ
  - ・次に各々日本叙情歌集を手に取る
  - ・森田さんが曲の題名を言いいながら、合唱が始まりました。
- ♪早春賦、ふじの山、案山子、真夜中のギター（昭和歌謡）♪等々。

最後には、森田さんお手製の歌詞ボードを見ながら、**かうさぎとかめ**、**かえるの歌**を合唱され、終了となりました。

歌詞を見ながら真剣に歌う姿や、笑顔で楽しんでいるご様子は、心温まる光景です。歌を通じて感じる魅力や、歌詞に込められた思いを共有することが、皆様方の絆を深めていかれていました。

皆様の合唱の場にいられたこと、そして母とよく童謡などを歌ったことが思い出されました。お仕事中とはいえ、とても良い時間を作させていただきました。

最後に、母が昨年他界し、寂しい思いでいた私にお声をかけていただき、「わがままハウス山吹」で昨年10月から寄り添いスタッフとしてスタートしました。あっという間の一年が過ぎましたが、これからも大先輩方とともに、日々時間を大切にしていきたいと思います。

（スタッフ 大橋理子）



# 「リハ特化半日ディるんるん」

## はじめて「健康講座」を開催！！

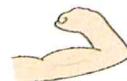
リハ特化半日ディるんるんは「地域密着型通所介護」です。これまで「地域との交流のあり方」を模索してきましたが、コロナ感染により保留となっていました。今秋、「るんるんを知っていただく」「活用していただく」「地域にどのように貢献できるのか」を目的に、地域の皆さんと介護予防をテーマにした「健康教室(出前講座)」を開催しました。参加された方は地元なので徒歩の方が多く、15名の方が「フレイルチェック」と「講話」「体操」を体験していただきました。



本日の流れの説明  
「フレイル」を知ろう



フレイルチェックは  
普段の生活を振り  
返り、体組成計に  
よる「筋肉量」で自  
分の体を知ること  
から始まりました



毎日少しづつ身体を動かしましょう

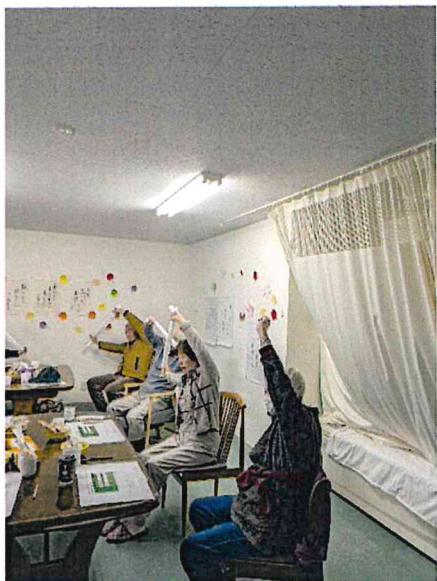


筋肉量測定結果をみながら談笑です

参加者の声:事業所のことがよく分かりました！とても楽しく学べました！  
農作業で体を動かしていたから大丈夫だった！  
このような講座をまた開催をしてほしい！



## オレンジサロンわいわい



サロンにて、「何したい？」「体操をしたい！」という要望が高く、毎回真剣なまなざしで挑戦しています、今回は「タオル体操」でした。

途中、ゲーム感覚やレクを交えての「脳活トレーニング」をはさみながら、笑いで盛り上がる楽しい時間です。



澄み切った青空のなかで、見事な色づきを見せてくる「紅葉の穴場スポット」に今年も行って来ました！！ 開放的な気分に浸り、みなさん大満足でした。



サロン川柳  
今年もまた来年も健在です。

八十路でも 長寿の秘訣 探している  
年取れば 免疫ほしいと 手を合わせ  
「わはははは…」 サロンに響く 笑い声



# にこにこ物語

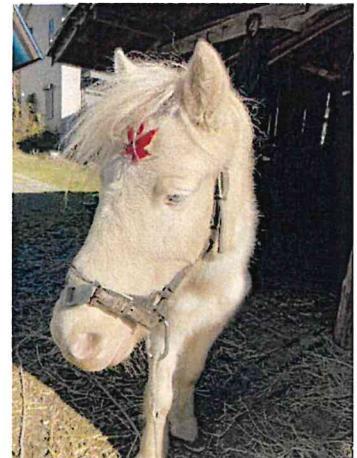
## 感謝の手紙

訪問介護にこにこ  
石原 エミリ

6月から10月まで、認知症実践者研修に参加させてもらいました。日々の業務もある中、研修に参加させてもらえた事を有難く思います。

認知症についての学びを深くし、利用者様一人ひとりに寄り添った支援が出来るよう学びを活かしていきたいと思います。

今回の研修で、実習にご協力頂いたOさんへの感謝の手紙を書かせてもらいました。



### とにかく買い物に出かけるOさん

私は研修前より、『Oさんは、何故、冷蔵庫は食材でいっぱいでも、長い距離を歩いて買い物へ出掛けるのだろう？』『私たちヘルパーの訪問時間帯なのに留守…』という点について考えていました。

「食材が不足していると思っているのではないか」と推測し、まずは毎日一緒に、冷蔵庫に入りきらない食材があることを確認してみることにしました。それでも変わらず買い物へ出掛けられ、冷蔵庫はいつもあふれています。

次にヘルパーが毎日くる時間を書いた紙を目の届く位置に掲示。すると、『あなたが来るのを待ってたのよ』と出掛けずに待っていてくれる日が増えました。それでも、私たちが帰るとまた長い道のりを歩いて買い物へ。

ご本人・ケアマネさんが相談し生協の利用も試みましたが……。

### わかったこと

いろいろ試して、そしてご本人の言葉や表情からわかったことは、Oさんはおしゃれをして出掛けるのが好き。買い物が好きだということです！

行先が毎回コンビニのため、冷蔵庫が食材でいっぱいになってしまっているという現状だと理解できました。ということは、買い物をやめていただくことではない。ご本人が怪我や事故のないようにという想いで関係者・地域の方々との情報を密に共有し見守っていこうということになりました。

ここに行きつくまでに何度も職員間やケアマネさん、地域の方々から情報をいただき話し合いを重ねてきました。

繰り返しアセスメントをすることでより深く、利用者様一人ひとりに寄り添った支援が出来るという事を学ぶ事ができました。

### Oさんへ 感謝の手紙

私たちヘルパーがOさんのお宅を訪問させていただくようになってから、毎日笑顔で『いらっしゃい！』と迎えてくれてありがとうございます。

仕事に家事に、庭の草刈りなどもすべて一人で頑張ってきたOさん。今まで出来ていた事が少しづつ大変になっても、出来ることは自分でという気持ちの強いOさん。重い灯油缶も自分で運ぼうとするOさん。怪我や事故のないよう安全に生活できるよう、これからも支援させてもらいますね。これからもOさんが、好きな場所で好きな時間を過ごすことができる事を私たちは心から願っています。



## 100歳のお誕生日！！

地域看護センターあんあん 柏木真理



2024年11月20日に100歳のお誕生日を迎えた坂本敏子さんをご紹介します。

### 愛知県からお嫁入り

敏子さんは愛知県より北杜市にお嫁入り。これまでとは全く違った生活の始まりです。19歳と1ヶ月のときに長女を出産。その後3人の女の子をもうけ、4人姉妹の母として過ごしてきました。

女学校時代は街中を自転車で通学。お嫁にきてからも、自転車で坂道を軽快に走っていたそうです。当時の北杜市では自転車に乗る女性はいなかったので大変珍しがられたようです。

娘さんたちは「お母さんに叱られたことなんて一度もない」と話します。私達の訪問の際もいつもにこにこされていて、その穏やかさに癒やされます。子育て期から変わらずこの笑顔で日常を生きてこられたのです。

### 母自慢！！

娘さんたちに敏子さんことを尋ねるとお母さん自慢が始まります。

「私達にはとても真似できないお母さん！」



「お料理がとっても上手でね。」「授業参観にはいつも着物で来てくれたのよね。」「とってもアイデアマンで、何でも工夫するのが上手なのよね。」「一晩で4人分のワンピースを作ってくれたわね。」

昔、鶏とヤギを飼育しており、その山羊の乳で作ったのがホワイトシチュー。今みたいにオーブンがない時代にも、当時は珍しかったグラタンも練炭の上で焼きました。また、藍色の蒸し釜を練炭の上において蒸しパンも作ります。子ども会の集まりの際、必ず用意するのがたくさんドーナツ！ 子どもたちは大喜び！！

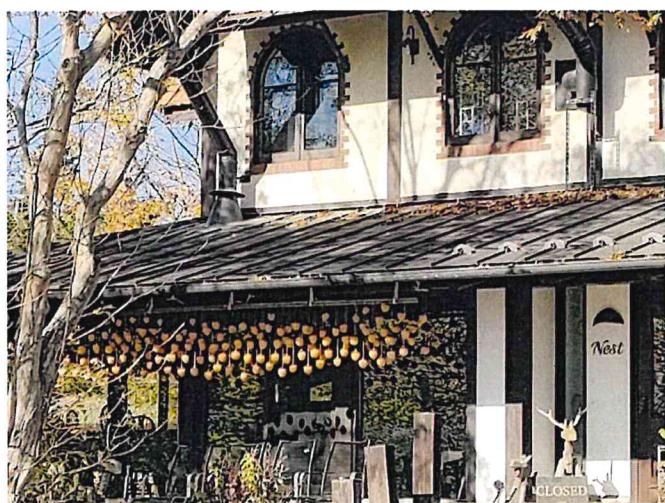
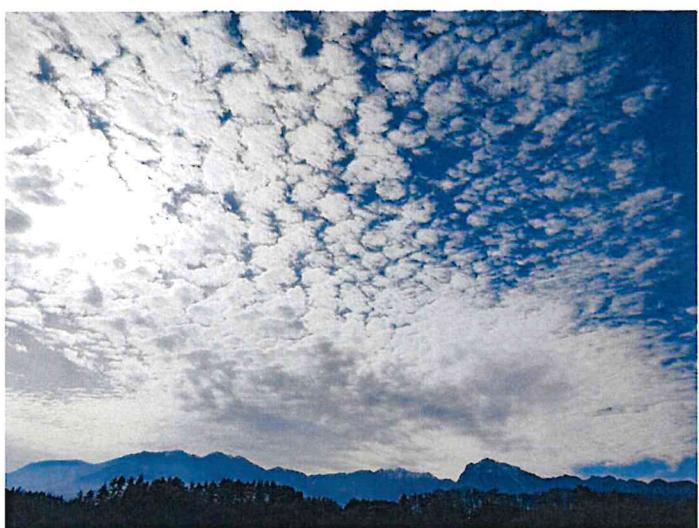
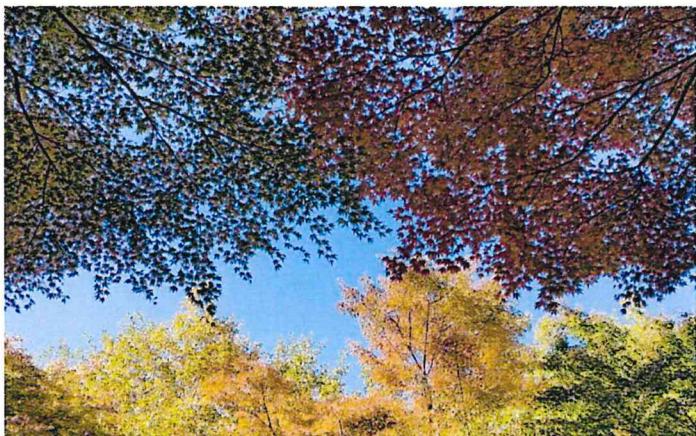
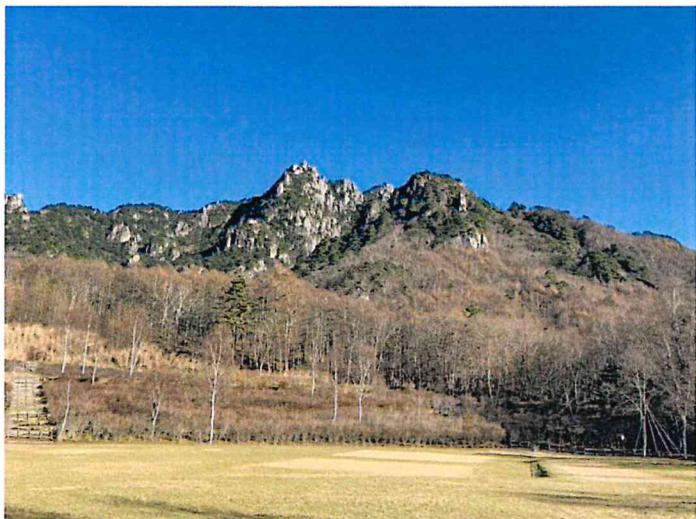
「とっても熱心で何をやっても上を目指す熱い人で、やり始めたらなんでも途中でやめることはない」「やつたら何でも楽しむ」とお母さん自慢は続きます。

また、多趣味でいろんなことに好奇心を持ってチャレンジされました。ピアノ、陶芸、お琴、墨絵、などなど多数あり。陶芸を始めた時には、最初の作品で都知事賞を受賞。今も継続している北杜市の「ピアノを楽しむ会」には94歳まで参加していました。今も右手をよく動かしているのですが、それはピアノを奏でているのです！

これからも素敵な家族に囲まれ、笑顔たくさんの毎日を送ってくださいね。100歳万歳！！



## 初冬の北杜



だんだん会  
一般社団法人

- |                |              |               |              |
|----------------|--------------|---------------|--------------|
| ・わがままハウス山吹     | 0551-45-6323 | ・法人本部         | 0551-45-9566 |
| ・グループホームわいわい白州 | 0551-30-7566 | ・地域看護センターあんあん | 0551-30-7505 |
| ・リハ特化半日デイるんるん  | 0551-30-9251 | ・定期巡回てくてく24   | 0551-30-7787 |
| ・オレンジサロンわいわい   | 0551-45-9566 | ・訪問介護にこにこ     | 0551-30-7787 |