

## どりゅう 吐竜の滝にて

厳冬期になり大泉町の川俣川溪谷沿いにある吐竜の滝を見に行きました。  
この滝は湧き水が滝になっているようです。この溪谷の流れのしぶきが凍り  
つき綺麗な氷柱ができていました。

八ヶ岳仙人

# グループホームわいわい白州・尾白

今年のクリスマス会は、お隣の摩利支天と一緒に開催しました♡

ヴァイオリニストの 劉薇 (りゅうえい) さんのコンサート



バイオリン演奏会で

皆さんうっせい...



# わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

## 猫談義に花をさかせ・・・

寄り添いスタッフ 飯塚千恵子

私事ですが・・・学校の先生に引率され市民会館でそのドキュメンタリー映画を観たのは小学校6年生の時だったと思います。スクリーンいっぱい映し出された白銀の山々、降り積もる雪の中を跳びはね回るウサギやキツネたち・・・やがて雪解け水が清流になりさらに季節が移って一面のお花畑に。

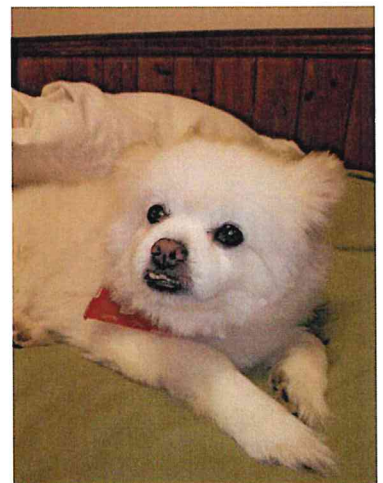
「いつかこんなところに住みたい」 映画のタイトルも山の名前も忘れてしまいましたが、そんな気持ちを抱いたことだけははっきり記憶しています。

それから半世紀以上も経った8年前、夫と老猫3匹といっしょに北杜市に引越して来ました。雄大な八ヶ岳やブランケットにくるまって見上げる満点の星などすべてが美しく子どもの頃の想いを満足させてくれます。

天国に旅立った猫たちと入れ替わるように飼い主の見つからない猫が2匹に保護犬が1匹。さらに長女一家が昨年12月に夫の仕事の都合でニュージーランドに引っ越すことになり飼い猫2匹も加わり、思いがけず大家族になりました。

「わがままハウス山吹」の唯一の男性入居者の益富さんは大の猫好き！ お互いに写真を見せ合ったりして猫談義に花を咲かせています。

楽しい一年の始まりです。



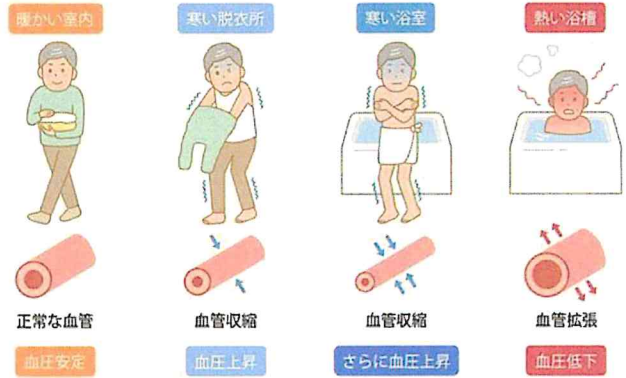
# 「リハ特化半日デイルン」



皆様、今年はどうな一年にしたいですか？  
私は、たくさん笑って、美味しいものを食べて、心身ともに健康に過ごせたら幸せだなと思っています。

ヒートショックという言葉は聞いたことはありませんか？寒くなってくると、度々話題になるので、聞いたことのある方が多いのではないのでしょうか。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって体内の血圧が大きく変動し、これが原因で脳卒中や心筋梗塞などの深刻な健康被害を引き起こす現象のことです。



- 防ぐための対策として、、、
- ・暖かい部屋と脱衣所の温度差を5℃以内にする
  - ・湯船の温度は41℃以下にする
  - ・心臓から離れた足先からかけ湯をする
  - ・入浴前後に水分摂取する
  - ・食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 〰️ヒートショックをおこさないよう、気を付けながら安全に入浴しましょう〰️

## ～るるんお花の定期便～

秋にはご利用者の奥様がきれいに籠に飾ってくださった、とても素敵なお花が届いておりました。お花の名前を書いたメモも添えてくださり、奥様の優しさもお花と共に届きました。



ふうせんかずらの種。ハートの模様なんですよ♡こちらでも届けていただきました。

## オレンジサロンわいわい

令和6年も元気に過ごせました！！

ある日のサロンの様子です。無口になりがちですが、スタッフが声掛けをしながら「作品完成の達成感」を求めて、完成後の皆さんの嬉しい笑顔がたまらないです。



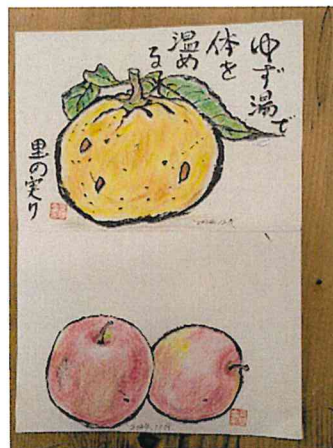
最近はペーパークラフト  
に挑戦しています



絵手紙を寄せていただき  
ました。  
趣味の活動も楽しんでい  
る様子が嬉しいです。



下肢の骨折で  
入院しました、  
今は、元気に  
サロンに参加  
されています



サロンの川柳紹介の一コマです

- ※ 二日後に筋肉痛が出たよ 高齢かな
- ※ 無口でも 有言実行 できるんだ
- ※ イブが来た 何回目なの？ 素晴らしい



サロンを楽しみにして下さる皆  
様に感謝です！

地域に寄り添ったサロンの運営  
を心掛けてきました、高齢者の皆様  
に教えていただくことが多くスタッ  
フ一同感謝しております。令和7年  
も笑いの絶えないサロンを目指し  
て参ります。今年が皆様にとって良  
い一年でありますように。

スタッフ代表 北原

## てくてく物語

昨年の抱負の一つに「世代交代していく」ということがありました。その願いの種が飛んできて、芽が出てきたと感じた年になりました。具体的には、ミーティングを通して次のようなことを努力してきました。

- ・利用者の方への支援方法、内容、介護技術、かかわり方などについて、一人一人が自分の考えをもち、チームのみんなに伝え、チームで考える。
- ・自分が不確かなことを質問する。
- ・ヒヤリハットを意識的に記録し、チームで考える。
- ・小さなことから一つ一つ、皆で考え実践し、評価し改善する。

当たり前のことのように見えますが、実際はなかなか難しく大切な課題です。日々利用者のお宅を訪問し、決まった仕事をこなしてしまいがちです。それを立ち止まってチームみんなで検討していく…。それが芽吹いてきたと感じます。

2025年は、さらに育てていきたいと思います。

### 定期巡回サービスの喜び

- ・いろいろな方に出会える喜び！ 人生の勉強になります。
- ・チームのみんなといっしょに働くことの楽しさ！

そんな介護をいっしょに育て創り上げてみませんか。  
いっしょに働くスタッフ募集です！



(管理者:西室徳子)

## にこにこ物語

謹んで新春のお祝いを申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。

昨年は定期巡回では支援できない要支援の方、北杜市に住民票の無い方、もちろん要介護の方、更に週に1回20分未満の方、終末期の方など幅広い方に利用していただきました。また、最近では、毎日のように訪問する方も増えています。

### 迅速・正確・丁寧に！

これを目標とし職員がチーム一丸となり取り組みたいと思います。そして**笑顔**で支援を行い、利用者様・ご家族にもほんの少しの時間でも**心安らく時間**となるよう職員一同努めていきたいと思っています。2025年も宜しく願いいたします。

(管理者:伊佐地江美)

## 2025 心を寄せ合って…

地域看護センターあんあん

所長・管理者 田中春菜

### 激動の2024年を終えて…。新年の抱負

2025年新たな年を迎えました。あんあんも 9年目を迎えます。先輩方から委ねられてきたバトンを引き継ぎ、『自分らしく生ききる人生』の応援団として最高の支援をする」を事業所目標とし、日々の訪問をさせていただいています。

昨年はいんあん管理者交代があり、利用者様を始め関係者様にはご心配をおかけしたことと思います。たくさんの励ましのお言葉、お気遣いを頂きました。心より感謝いたします。少しずつお返しできればと思います。

昨年も有難いことにたくさんのご縁をいただき、そしてお別れも経験しました。常日頃より私が考えていることは、利用者様、そしてご家族様から「あんあんさんが来てくれると安心。来てくれてよかった。」と言っただけの心の拠り所になりたいということです。様々な疾患を抱えての在宅生活には不便もあり、利用者様それぞれ不安も抱えておられます。寄り添い、手を当て、心を寄せて。少しでも心穏やかに、過ごせる時間が増えることを願って。共に歩ませていただけることに感謝して。

あんあんスタッフ一丸となって、2025年もステップアップしていきます。



# 新年にあたって一言



2025年、新しい年を迎えました。年初めの私自身はどんな気分なんだろうと自分に問うてみました。『不安』と『期待』と半々。『不安』は、気候変動、世界中の戦争・紛争・混乱。日本を見れば、政治の不甲斐なさ、うそと不信だらけ。自然災害。関連分野では介護崩壊の恐れ。また、団塊の世代がそろそろ80歳代に突入。自分が望むような生き方が全うできるように社会が応援できるか。何だか明るい気持ちになれない。

『期待』もある。困難に立ち向かう力。たとえば、コロナにも何とかみんなで向かってきた。大震災や豪雨被害にも直面し日本中心を痛めた。しかし、少しでも前を向いて・・・という姿に、また少しでも支援しようとする姿に人間の底知れぬ力を感じる。また、70歳を間近にした私自身ですが、新しいことにチャレンジしてみようとちょっとわくわくしている。今年は、明るい何かがあるのではないかと漠然とした『期待感』があることも確かである。

＊

我が『だんだん会』はどんな状況か。2024年は、春の介護報酬改定に期待したが、全く逆で結果的には報酬が下がり、経営はたいへん！！ 新たな事業計画もありますなかなか進まない。(まだ計画継続中です) しかし、昨年からはじめた各事業・サービスの責任者の定期的な「リーダー会議」での報告・議論を聞いていると、それぞれがしっかりと根を張った活動をしていることに力強さと誇りを感じます。

2025年は、現在行っている事業をさらに少しずつ充実する方向。さらに、事業承継を進め安定的に継続して運営できる『だんだん会』を創り上げるために奮闘！！

＊

事業開始9年目、1月1日現在のだんだん会は、7つの事業を行い、職員数は70名(常勤換算43.8名)、だんだん会のサービス利用者数254名です。一同、精一杯、みなさまの生活・生きること支援を行っていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

(ちなみに今年の新年の気分は、歌『瑠璃色の地球』です)

だんだん会 理事長 宮崎和加子

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

・わかままハウス山吹 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