

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

だんだん便り

第 88 号 2025 年 2 月 10 日

諏訪大社の柱

諏訪大社下社の柱はその彫などが驚くほど見事で見えるものに
木へのこだわりが伝わってきます。

からまつ会 瀧澤 清次



グループホームわいわい白州・摩利支天



新しい年の夜明



ご来光だ！ありがたい

新年あけましておめでとうございます

今年も仲良く過ごしたいです



「リハ特化半日デイルンるん」

年々時間が経つのが早いと感じていますが、もう年が明けて1ヵ月も経ったのですね。今年の冬は暖かい日が多くて嬉しい反面、暖かすぎて大丈夫なのかな・・・ドカ雪が降るのでは・・・と心配にもなります。また、日中暖かい日でも朝晩は冷え込むので、何となく疲れたと感じることもあります。皆様も体調を崩さないよう、お気を付け下さいね。

今月は、新しくるんるんで働いてくれているスタッフのご紹介です。

昨年12月から新しく機能訓練指導員として火曜日と木曜日に勤務しております鬼頭と申します。

農作業や登山、スキーなどが好きなため、昨年11月に自然豊かなここ北杜市に引越して来ました。北杜市に引越してくる前は愛知県名古屋市で高齢者施設などに訪問して鍼灸の施術をしていました。現在は北杜市周辺の山々の景色や高原の景色にとっても満足しております。



火曜日と木曜日以外は、ここ北杜市でも訪問で鍼灸の施術をしております。関節の骨と骨の隙間を調整して痛みや痺れを緩和する整体と伝統的な鍼灸を組み合わせた施術をしております。

もしお体の不調がある方がいらっしゃいましたら是非お声がけください。機能訓練指導員の仕事はほとんど経験がないのでご迷惑をお掛けすることがあると思いますが、早く仕事を覚えるよう頑張っていきたいと思っております。今後とも宜しく願いいたします。

るんるん ギャラリー

今月はK・T様(女性)の作品です。布でへび(今年の干支ですね)を縫っています。“巳”のデザインがとても素敵ですよ。

だんだん便りに載せることも快く承諾して下さい、ありがとうございます。



わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

冬のある日 朝のひと時です

寄り添いスタッフ 秋澤礼子



「おはようございます。」
まだ誰もいないリビングは静まり返っています。

「おはよう！ヨーグルトを配っていいのよね。これでいいの。全部配るの？ 今日はいいいお天気ねえ!!」
朝一番はTさんの元気な声で始まります。



「おはようございます。何か手伝いましょうか？ これを付ければいいのね。まかせて！」
ささっとおかずを付けてくださるMさんです。
「次はお茶ね。」



「じゃー、私はごはんをよそうわ」とMさん。

皆さんそれぞれに 朝食の仕度を手伝ってくださいます。



わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

「おはようございます。私は？ 私は座って
いればいいのね。」

今朝も元気に102才のTさん登場です。



廊下で行き会ったOさんとMさん
カメラに向かってニッコリ！
二人連れ立って お食事に向かいます。

「今日はここまで39歩やー！」
毎日歩数で健康をチェックするOさん



今日も皆さんと一緒に朝食を召し上がって頂きました。

朝の慌ただしい時間ですが、皆さんの元気な顔とお声がリビングにお揃いになるとスタッフの顔も思わず綻びます。

さあ今日も元気に一日のスタートです。

「できます」「できます」 えっ、ホント?!

高齢者夫婦で地域で生活している方はたくさんいらっしゃいます。元気な時はるるんでいいんですが、お二人とも認知症の状態になってくる場合があります。その方々の在宅生活を支援していくのはなかなか難しいんです。

定期巡回サービスてくてく 24
高瀬郁子

加藤さんご夫妻は、お二人暮らしです。少々物忘れがあっても、週2回の訪問介護で日常生活を送っていたとのことでしたが、それが困難になり、『てくてく24』の訪問が始まりました。

二人の生活が乱れ始めたのが気が付いたのは、たとえば、賞味期限が切れた食品が並んでいたり、生協を利用しているのに、ご高齢のご主人がよく買い物に出かけていること、またお二人の服薬がきちんとなされていないなど。遠方に住んでいらっしゃる娘さん達も両親のことをきちんと把握できず心配していました。急変してもすぐには駆けつけられないなどで、安否確認も含めて頻繁に訪問してくれるサービスを希望されました。

「大丈夫、何でもできるから」

ところが、てくてくが毎日訪問するようになると…。「毎日来るの？毎日来なくていいよ。なんでもできるから」とご主人。あらら？

長女さんやケアマネさんが、奥さんに何かあると困るから、安否確認に来てもらいましょうと再度話して下さり、とにかく訪問は承諾されました。

徐々に顔を覚えていただき…

てくてくは毎日複数回の訪問なので、複数の職員が担当します。まず二人ずつ訪問させて頂きご挨拶。2日目「こんなにたくさんの方が毎日来るの？顔も名前も覚えられないよ！」と、ご主人の顔が少し険しかった。

3日目、管理者が新しい職員を連れ訪問。ご主人に再度詳しく一日複数回の訪問のことを説明し、「管理者を含め今日まで来た6人で担当させて下さい」と話しました。「そうか、リーダーを含めて6人だね。いいよ。」と返事があり、ひと安心。



「できます」は？ できていない…

「お薬はきちんと飲んでいますよね。見せてくださいね」「はい、ちゃんと飲んでますよ」というもの、実際はバラバラに内服していました。

「頑張っていらっしゃいますね。だけどこういうふうになると、毎日来る私たちもお手伝いできるのです。」

また、生協で頼んでいるのは牛乳だけ。「生協で他のものも頼むと買い物に行く手間が省けますよね」

「そうなんだけど、どう頼めばいいか？」

「頼んでみたら、どう調理していいか？」

「やっている」「できます」という言葉だけではわからなかった生活の実情がだいたい見えてきて、少しずつ支援の方法を変えています。

奥さんは寝たきり?!

奥様の和美さんはコタツで寝たり座ったり。歩行は困難と聞いています。「お父さん、お水ちょうだい。」「お父さん。お父さん。」と、ご主人に甘えています。そんな和美さんに、ご主人はいつもやさしくお世話をしています。

10日後くらいに伺った時、ご主人の車がありません。チャイムを鳴らしたところ、直後「は～い！」と大きな声が出て、まもなく玄関の鍵が開いたので。歩けないと聞いていた和美さんが歩いて立っている!!

「和美さん？玄関に降りられるんですか？」びっくりし、あっけにとられている私に「ウフフツ」❤️と和美さん。

「できます」「やっています」ということでも、頻繁に訪問して支援する中で、生活の実際や困っていることを把握してより快適に暮らしていけるように!

がんばります!!

人の振り見て わが振り直す

地域看護センターあんあん

天野綾子

こういうご夫婦がいらっしゃいます

野沢恵子さん(仮名、80代、女性)は、軽い認知症で要介護状態です。介護をしているのは、90代前半のご主人(隆夫さん)。デイサービスとおむつ交換についてはヘルパーを利用されています。隆夫さんは、ベッドから車椅子とトイレへの介助と、デイサービスへの送り出し、食事の準備や洗濯などを担っています。

隆夫さんは素晴らしいんです。たとえば、恵子さんが思い違いの話をしてしても決して頭ごなしに否定はせず、「ううん、そうじゃなくて〇〇だよ」と仰る。そうすると恵子さんは「あら、そうだったかしら?」とさらりと。

私たちが足浴や爪切りをしようとする時、恵子さんは遠慮からか拒否なさるときもあります。でも実施すると気持ち良いと仰います。すると隆夫さんは「よかったね、気持ちよかったでしょう」とやさしく声掛けしてくださり、恵子さんも笑顔。

隆夫さんに「介護が大変なのではないですか」とうかがっても、「膝が痛かったりしますが、家事も妻の世話も自分のリハビリだと思っています。大丈夫ですよ」と仰る。よく声かけ合っておられるので、こちらにも温かい気持ちになります。

高山さんご夫婦の場合

高山さんご夫婦は認知症のご主人を奥様が介護をしています。ご主人が食べ物をこぼしても、何もなかったように奥様がさっと近くの布巾で拭いて、見守るのです。ご主人に〇〇食べますかとよく声掛けして楽しんでるように見え、こちらから見るととても大変な介護をしているのにまったく愚痴をいうことがありません。同居している息子さんのことを「優しいですね」というと「そうなの」と言ってポロリと涙ぐみました。我慢しておられるのか、本当に心優しい方なのか。

介護サービスを利用している、自宅での暮らしは家族介護者にゆだねることが多いです。病気や障害・認知などで介護を受けざるを得ない人が心地よく、ご機嫌で過ごされるためには、ご家族の存在やかかわり方が大きく影響します。ホッとするような関係のご家族は素敵です。

さて、我が家は?

翻って、私自身を見てみると、夫との二人暮らしです。夫は高齢化していて介護はまだ要りませんが、物忘れや意欲の無さにため息をついてしまう毎日です。

若い頃はあんなにリーダーシップを発揮して、クラシック音楽や美術のことなども教えてくれたのにと、加齢による変化を受け止められない自分がいます。

夫は、日中一人でおり、持病もあるので症状を訴えるのですが、私はすぐに対処法を話してしまいます。

ある時、「僕が頼るのは貴女しかいないのだから、一応話しておこうと思ったただだよ」と言われ、ハットしました。自分の今を観て、わかって欲しかっただけなのですね。仕事や趣味で忙しくしている私自身、反省したのです。

前述の野沢さん・高山さんご夫婦に見習って、相手のペースに合わせる事、尊重すること、楽しいことを話題に笑って暮らそうと思います。



サロン「わたしの茶の間」7年目に

八ヶ岳根っこの会 宮澤千恵子

「八ヶ岳根っこの会」は、八ヶ岳の麓のこの地が好きで移住して来て、最期までここで暮らしたいと思っている仲間が作った会です。

その時はまだ越して来たばかりで、知りたい事、やりたい事、行きたい所がたくさんあるけれど、10年後・20年後を考えると不安なことばかり。だからこの地に根っこを張ってたくさんの人と関わり合い、助け合うことが必要になるねというのが、7～8年ほど前に名付けた**根っこの会**の名前の由来です。

今回は、そんな私たち**根っこの会**が、最期まで安心してここで暮らすために、今の私たちにできる事をやろうと考えて始めた **サロンわたしの茶の間** について、お話しします。

自分たちの将来の不安や心配を考えると、今実際に一人で生活されている方や、何か不安を抱えている方がいるとしたら月に一回でも会って誰かと話せると良いかもしれない。今いつも一人でご飯を食べている人がいたら誰かと一緒に食べる機会があったらちょっと楽しくなるかもしれない。そんなサロンが開けないかなと話し合い、みんなが気軽に集えるようにと **サロンわたしの茶の間** を始めることにしました。

そんな私たちを応援して下さったのが、だんだん会でした。チラシ作りに手を貸して下さったり、会場を提供して下さったり、さまざまな支援をいただいたおかげで、**サロンわたしの茶の間** を開くことができました。本当にありがたく心から感謝しています。

「こちらに移住して来てからほとんど毎日話す機会がなくて声が出にくくなった。」

「妻が亡くなってから何年も、一人でご飯を食べている。味気ない。」

2018年6月に開いたサロンでは、みんなの緊張が伝わるようなお話ぶりでしたが、2024年12月の今は、みんながもう遠い親戚より身近な存在としてお互いのことを心配し激励する関係になりました。



7年近くも続いているのだと改めて実感します。サロンを開いた翌年に参加希望者が増えて、もう一つグループを立ち上げました。

*

大変だったのはコロナの時期でした。電話でみんなの状況を確認したり、近況を伺い往復ハガキで返信して頂いてお便りにして全メンバーに郵送したり、ズームができる人とは画面を通して話したり、さまざまな工夫をして2～3年を過ごしました。手指をアルコール消毒し、マスクをしてでも会って話せるようになった時は、みんな喜びました。

長く共に過ごしている間には病気で亡くなった方も、こちらに住めなくなってご家族の近くに越された方もいます。けれどもいつまでもみんなの心の中にいる私たち**茶の間**の大切な仲間です。

人生の中では、いつでも今が一番若いんだ。やりたい事はできる時にやろう。行きたいところには行こう。思っている事は話そう、伝えよう。みんなとの**茶の間**での話し合いは、いつも私にこんな思いを持たせてくれます。誰かのためにと始めたはずの **サロンわたしの茶の間**の素敵な仲間いつも力をもらっているのは、私でした。力強い仲間に出会えて本当に良かったなと思うこの頃です。