

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 90 号 2025 年 4 月 10 日

「くまがい草」

ある年、知りあいのところから苗を三本頂きました。
高価そうな花なので緊張して植えました。
翌年は一本だけ芽が出ました。
それから八年、一本だけいつも咲いてくれます。
今年はどうでしょう？



盆出靖子（小淵沢町）

わいわい白州摩利支天!!

2月・3月の皆様の様子♡

節分でお面作り! 真剣な皆さん🐱
栄子さん鬼を見て笑う。早く豆をぶつけて👊



バレンタインデー♡
今日のおやつは手作りチョコレート
ケーキ🍰 皆さん作っている時よりも
食べている時の方が楽しそうでした。



避難訓練👊 皆さん焦らず
慌てず無事に避難完了🐱

「リハ特化半日デイルン」

【るんるんで使用しているトレーニング機器について】

以前もご紹介しましたが、るんるんでは、座ったままでペダルを漕ぐ機器があります。

昨年は、新しい機器を購入して頂きました。

以前使用していた機器と同じで、速さが変わられ、自転車のようにペダルを漕いで運動しています。速度は1～10のモードが切り替えられます。

時間は最長で10分程度を目安にしています。

機器の名称

電動サイクルマシン



《目的》

- * 心肺機能の強化
- * 股、膝の可動域の維持
- * 下肢筋持久力の強化



股関節を意識して動かさせていただきます

るんるんが、新しい建物に引っ越してから、約3年が過ぎようとしています。

るんるんの一番のセールスポイントは？

それは**ご利用者様のお人柄**です。

日々、トレーニングを共にされることで、お互いが良く変化してきたことを伝え合い、励ましあわれているお姿をいつも拝見しています。

トレーニングメニュー、機器類も大切です。

それにプラスして人のつながりの力は、私たちの想像を上回る大きな効果があるように感じております。

皆様が、ご自宅で安全にお過ごし頂けるように、私たちスタッフも精進してまいります。

今と昔、わたしの好きなこと

スタッフ 大柴由記子

鉛筆画

小学校の頃から絵が好きで、
野にある目立たない植物を描くことが好き
色を付けない鉛筆画がこだわり



書道・川柳

小学校の頃から習字を習い、
ステージ上で書道パフォーマンスもしました。
今は毎月、川柳を山吹に飾っています



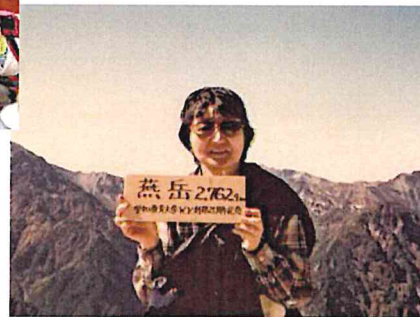
わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

登山

登山が好きで、百名山を制覇しました！

思い出の写真と今のわたしです。

今はゆっくり読書をたのしんでいます。



写真



90歳から写真を始め、

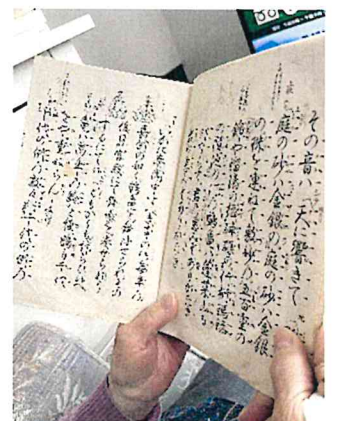
自然風景や植物を撮り続けています。

印刷もじぶんでしています！

洋裁・謡い

長期にわたり洋裁の指導をしていました。

趣味の謡いを今でもつづけています。



ニュージーランドへの旅

地域看護センターあんあん

柏木真理

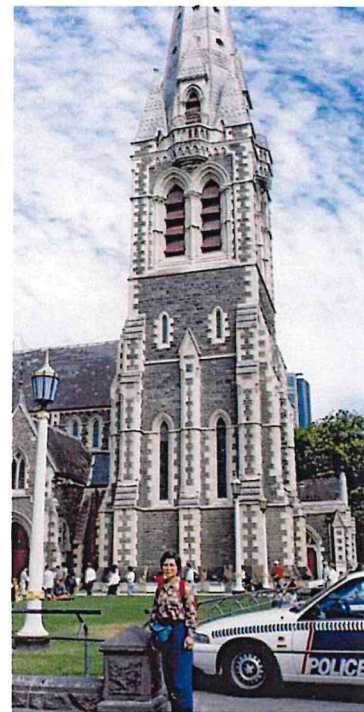
松村智さんは、2025年2月にご逝去されました。生前は牧師を務め、登山やスキー、旅行を楽しまれ写真撮影もされていました。その中からいくつかのエピソードをご寄稿いただきましたので、前回に引き続きご紹介いたします。

私達の結婚30年を記念し、数々の苦勞に文句も言わずに協力してくれた妻へのせめてものプレゼントとして、初めての海外旅行を考えてニュージーランドへの旅を企画しました。私は仕事の関係でカナダへ行ったりメキシコへ行ったりはしたので、海外旅行の思い出などは話してはいました



たが、やはり大した楽しい思い出というものではありませんでした。その都度妻と喜びを分かち合えないことが心苦しく思っていたので、今回の企画を実現できたことは実に嬉しかったのです。

今まで何事においても共に分かち合ってきただけに、私達にとっては何よりも大きな喜びでした。殆ど細かな計画もせず行く先々で思い付くままに行動しようということで、旅たったのです。



今までも国内では、二人とも自然環境に浸ることが好きだったので、アチコチの山などにはよく出掛けてはいたのですが、空の旅は初めてだっただけに多少は緊張もしましたが、妻は道中にあっても同席された米国人ともかなり親しそうに話し込んでいました。

飛行中もアチコチ眺め、活発に手振りを加えながら嬉しそうに語り合っていたのには驚かされたほどでした。かなりの飛行時間ではあってもさほど疲れた様子もなくクライ



スト・チャーチに到着、初めてニュージーランドの土を踏んだのです。

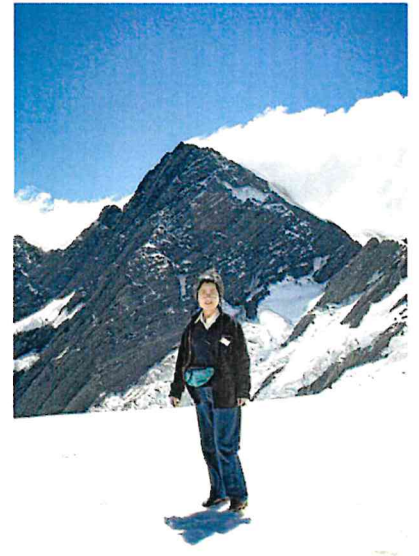
少しの休憩の後、不慣れではあっても好奇心旺盛な私達は、思いつくままにクライスト・チャーチの大聖堂を目指して行動を開始。気の向くままに歩き、バスに乗り継ぎながら勝手な行動を開始したのです。広々とした道を歩き、よく方向も分からないのに簡単な地図を頼りに、バラ園を見学したり、教会を見学したり、全く自由気ままな行動を開始しました。

地域看護物語

いわゆる弥次喜多道中みたいな行動も、それなりに良いものでした。それからイングリッシュ・ガーデンを見学して回ったり町中を見学しながらホテルに入り、ノンビリしながら一息ついて休むことにしたのです。



翌日はオークランドへの空路での旅、短時間の空の旅でしたが、いよいよ待望のサザン・アルプスを眺めながら、マウント・クックへ向かいました。



喜びを感じる事が出来ました。

広大な雪に覆われたサザン・アルプスを眺めながら、マウント・クックへ、そして麓の町から観光用ヘリコプターで一っ飛び、広大な氷河に到着。素晴らしいマウント・クックに感動です。氷河さへ知らない上に、氷河の上に降りた経験なんて全くありませんので、この経験は感動一入でした。信子も多少は雪景色の美しさには慣れてはいましたが、1年中雪の消えない山の姿にはとても感動していましたし、この姿を見てこの度の海外旅行にニュージーランドを選ぶことが出来て、大きな

残念ながら、これから先、私たちにはこんなチャンスが巡って来るとも思えず本当に幸せな時間を過ごすことが出来て、心より感謝しているのです。



1998年2月12日～14日 ニュージーランドへの旅
結婚30年記念旅行「松村 智・信子」

オレンジサロンわいわい

八ヶ岳南麓も、少し前まで硬いつぼみだった桜の花の開花がすぐそこまで来ています。春は「生命のエネルギー」を感じます、次回は花見の報告かな……

山梨のソールフード「手打ちのほうとう」づくりに挑戦しました。



地粉を捏ねるところから始まりました



麺の生地をのばし、1センチ幅に切ります。今回は男性が挑戦しました。



野菜を切るのも同時進行です。



味噌で味付けて、美味しく出来上がりました。主食と汁、各種の野菜を一度に摂取できる栄養満点の食事です



太宰治、井伏鱒二も愛した「餛飩」なんじゃ！な



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