

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 95 号 2025 年 9 月 10 日



羽衣白糸の滝

身延山久遠寺から七面山敬慎院へと続く参道、赤沢宿の近くに羽衣白糸の滝(女滝)がある。女人禁制だった七面山の登詣を願い、お万の方(徳川家康の側室)がこの滝に打たれて身を清め、初めて登拝したことで女人禁制が解かれた。今は滝の正面にお万の方の像が佇む。

早川町羽衣白糸の滝にて からまつ会 渡辺 秀正

グループホームわいわい白州・尾白

担当：堀川初美



今年の夏も恒例のそうめん流しです！



今月も走ります！



あんあん物語

インドに 30 回も訪問しました

地域看護センターあんあん 柏木 眞理

今日ご紹介するのは露木澄子(94歳、本名)さん。露木さんは 53 歳で初めての海外旅行を体験されました。行き先はインド！

どうしてインドだったのか。当時、染色教室に通っておられ、人々の手によって紡ぎだされる伝統工芸に非常に興味をもっておられました。その頃に、ちょうど染色教室の先生からインド旅行の話を聞き、仲間と一緒にインドへ飛び立ったのでした。

近年急成長を遂げているインドですが、その頃はまだ発展途上国と言われ、町の中のいたるところで手工芸をしている姿が見られたそうです。糸を自然物で染色し、その糸を紡いで機織りをしていました。明るい電気もないため、日中に家の外で作業する人も多かったとか。道端に座り、目の前の大きな木に糸を巻き付け、糸の反対側は自分の体に縛り付けて布を織っている人もいたそうです。

染色教室に通っていた露木さんは染色の際には、染料や媒染に必要な薬品をきちんと正確に軽量していました。ところがインドではとっても適当で驚いたそうです。`どぼっ` と入れて、`ちょろっ` と入れて、`ざざっ` と混ぜて・・・といった様子。染めた布もきれいな水で洗うわけでもなく、ちょっと泥の混じった川の水で洗い、地面に広げて乾燥。そんな大雑把な様子もとても新鮮な驚きだったそうです。

インドの手工芸に魅せられて、その後も渡航を続け最後のインド旅は 1981 年。なんと 30 回も訪れたそうです！成長期に入ったインドでは、だんだん化学染料が主流となり、手工芸も味わい深いものが減ってきてしまったようです。人の手で生み出される工芸品は希少なものとなってしまいました。当時のインドから持ち帰った手彫りの象牙の置物や織物、小さな貝殻に描かれた人物画など、どれもこれも本当に素敵な芸術品です。

今はご自身で一目ずつ丁寧に針を刺し、とても素敵な刺し子を作っておられます。皆様もまだまだ暑いこの夏、エアコンの効いた涼しい部屋で何か作ってみてはいかがでしょうか。



わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

新入居者へのインタビュー

お出かけ大好き！！

寄り添いスタッフ 千葉千春

今年 5 月にわがままハウス山吹に入居された A.K.さん(81 歳)は、入居されてもうすぐ 4 ヶ月になります。毎日のようにお出かけします。散歩に、近隣の商業施設へ、時に甲府まで、さらに時々東京まで。入居のきっかけやその後の感想などをインタビューしました。
一人暮らしから地方のシェアハウス等への転居を検討中の皆様の参考になればと思います。

Q これまでお住まいは？ お仕事は？

主人が亡くなってからの 20 年程を東京のマンションで一人暮らしでした。仕事は、旅行会社勤務。いろいろなところにいきました。

Q 便利で快適な都会の一人暮らしからどんなきっかけでここ小淵沢の山吹に転居されることになったのでしょうか。

小淵沢へは、友人のお宅を訪れて何度か出向いていました。友人とこんな空気の良い自然豊かな地で老後を暮らしたいと時折話していました。

そんな時大好きな作家浅田次郎氏の小説「母の待つ里」の中に、小淵沢にそっくりな町の描写を見つけました。それでますます小淵沢に心惹かれるようになりました。

空気がきれいで自然豊かで星の瞬く町小淵沢を選んだことを、後々も後悔することはありません。

Q 思い切って決断したきっかけは？

転居の直接的なきっかけは、当時住んでいたマンションを売りたい人が現れたことでした。そんな時友人がだんだん会と出会う機会があり、一緒に山吹を見学することになりました。

山吹を見学した際、丁度空くことになったお部屋をホーム長の「どうぞ今お決めください」の一言に背中を押され、その場で決めました。他の地も他の施設も検討することなく、迷うことはありませんでした。

Q 引っ越しの際に困ったことは？

引越に向けての煩雑な準備の中で、無くしてしまった物に悔いが残っているのがあるんです。それは私の『臍の緒』なんです。母から受け取った紛れもない自分の始まり、自分そのもの。母との深い絆と自分への愛を感じます。それが無いんです。困ったものです。

Q 小淵沢に引っ越しからこまったことは？

今切実に思うのは、小淵沢の公的移動手段のないことです。私は出かけるのが大好きで、今も毎日のように遠くにも近くにも出かけます。だけど、駅までの交通手段がない。困るんです。

これは小淵沢に限らず、地方の抱えている大きな問題となっていると思うので、市政へ問題提起しなければなりませんね。



わがままハウス山吹 (支援付き共生すまい)

Q 将来への不安などありませんか

将来に関しては居住者人数(現 11 名)の規模と自由なルールが他ではあまり見られず、未永く居られる予感がします。

入居した当初は新しい環境で、新しい人達との関係に不安や戸惑いもありましたが、4ヶ月経ち、慣れてくると入居者の皆さんに親しみが生まれ、この環境を広く受けとめられるようになっていきます。

Q スタッフへの要望は？

山吹のスタッフに対しては、不満や要望を伝えるとすぐ対応してくれることが、とても安心感を感じます。そんな時ここに居ていいんだという思いを強くします。

Q 地方への移住を検討している方へのアドバイス

都会と違い自由に動ける足がないことや様々な不自由さを念頭に、何度も行ったり来たりしながら現状をよく見聞きし、検討を重ねることが大事だと思います。

旅行会社時代の写真



最後に本心を言えば、転居を決めた時から今でもずっとある種の迷いは持ち続けていると打ち明けられました。その思いが強くなった時、この先いつでもどこにでも引っ越して行けると思うことで、心が自由になり気持ちが落ち着くそうです。

後ろは振り向かない、前を見るのみと笑顔になりました。

まだまだお元気で、颯爽とお出掛けになる A.K.さんの後ろ姿が目に残り、未永く山吹で小淵沢を楽しまれて欲しいと思わずにはいられません。

「わがままハウス山吹」での調査研究への協力のお願い

京都大学建築学科で高齢期の居住環境を研究しております三浦です。

このたび「わがままハウス山吹」にて、寄り添いスタッフの観察調査を実施するにあたり、ご挨拶とお願いを申し上げます。

＊

2011年に制度化された「サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)」や住宅型有料老人ホームは、住まいとケアを自由に組み合わせられる新たな選択肢として期待されました。

しかし実際には、ワンルーム型の住まいに食事提供や安否確認といった基本サービスが中心で、人間関係や交流を支える仕組みは十分に備わっていません。介護保険制度も個人へのサービス提供を基本としており、入居者同士の関係性を支援する枠組みは乏しいのが現状です。

また、事業者側も家賃と介護費用の双方で収益を確保しようとする傾向が強く、一定規模の「施設」として運営されています。そのため効率的である一方、人とのつながりが希薄になり、孤立感を伴いやすい、という問題を抱えています。

＊

これに対し「わがままハウス山吹」は、定期巡回型サービス、訪問介護・訪問看護といった外部サービスを活用しながら、顔の見える規模での暮らしを基盤とし、さらに“寄り添いスタッフ”を明確に位置づけて運営されています。介護そのものだけでなく、共に暮らす仲間としての関係性や主体性を支援する点に特徴があり、従来の施設では難しかった「豊かな関係性の支援」に挑戦されています。これは高齢期の住まいでは画期的で、実践を通じて積み重ねられてきた独自の試みです。介護等の資格職だけでなく、主体的で意欲的な市民の力を組み込んだ取り組みでもあります。

ホーム長の宮崎和加子さんは長年の経験をもとに、介護の本質に共感する、市民の力を引き出しながら、9年にわたりこの取り組みを継続されてきました。



京都大学建築学専攻 教授 三浦 研

今回の調査では、寄り添いスタッフ等がどのように入居者の関係性や協働を支えているかを明らかにし、今後の高齢期の住まいや施設づくりに資する知見を得たいと考えております。

調査を担当するのは、本学博士課程1年の笹谷匠生君です。彼は有料老人ホームでの勤務経験を持ち、現場を理解した上で研究に取り組む意欲ある学生です。今回の調査では、非参与観察を用いて、寄り添いスタッフを含む職員がどのように行動し、コミュニケーションを支えているか、場面ごとに記録・分析します。

研究成果には、個人が特定される情報は一切記載せず、成果は「わがままハウス山吹」の皆さまにもご報告いたします。

＊

どうぞ普段通りにお過ごしいただければ幸いです。ご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

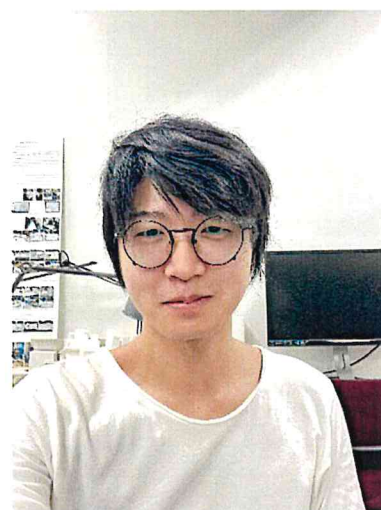


「わがままハウス山吹」での調査研究への協力のお願い

三浦先生の指導の元、京都大学で高齢期の居住環境を研究しています、笹谷です。

これまで発刊された「だんだんだより」を拝読する中で、設立の経緯や日々の暮らしの様子、皆さんのお人柄に触れ、憧れを抱いてきました。今回誌面でご挨拶の機会をいただいたことに感謝いたします。

わがままハウスは、年齢や病気、要支援の程度を問わず、全国各地から移住し、多様な人々が共同生活を送り、さらに運営に主体的に参加する点に驚きました。これまで視察してきた住宅や施設には見られない特色であり、ご入居の皆様が「支援される存在」としてのみ位置付けられるのではない生活を目指す点に感銘を受けました。ぜひわがままハウスに学ばせていただき、これからの住宅や施設の計画に資する研究としたいと考えています。よろしくお願いいたします。



京都大学工学研究科建築学専攻
三浦・酒谷研究室
博士後期課程1年
笹谷匠生



<寄り添いスタッフの役割>

- ・入居者の側に立って、市民(家族・近隣)の視点から、身近にいて支援する
- ・介護ではなく、「生活支援」・「生きること支援」を重視した支援をする
- ・「孤立せず」、「つながいを無理強いしない」生き方支援をする
- ・介護職員・医療系職員との連携・橋渡しの役割を果たす
- ・ご自分らしく生き暮ることを大胆に支援する



リハビリ特化半日デイるるん



連日、猛暑のニュースに「またか」と慣れてしまっている今日この頃です。

雨が降ると湿度も上がり、更に蒸し暑く、熱中症指数も上がります。

草も元気に伸びて、草刈りに明け暮れる日々です。

北杜市の方は、甲府や勝沼にお住いの方より、暑さに弱いかもしれません。

移住して3年の私も北杜市っ子になってきたのでしょうか。毎年、暑さに弱くなってきたなと強く感じます。異常な暑さが続いているせいかもしれませんね。

皆様も「なんだか疲れる、食欲がわからない、身体がだるい、眠れない」などいつもと体調が違う日も増えたのではないのでしょうか。

るるんでは体温、血圧、脈拍測定、室温、湿度を確認しながらプログラムを進めています。

でも一番気を付けているのは、「いつもと違う」というご利用者様の感覚です。ご本人の感覚を一番に、休憩を長くしたり、プログラムの時間、強度を調整するなど工夫しています。

熱がなくても、血圧が良くても、「いつもと違う」という感覚を大切に、早め、早めに対応していけるといいですね。

今月はるるんで行っている、脳トレ体操をご紹介します。

1. 右手をグーにして前に出す 左手をチョキにして前に出す
2. 右手をチョキ 左手をグー交互に続けてみます
3. 手を動かしながら足踏みをします
4. 慣れてきたら「桃太郎」など歌いながら行います。

*声を出す、手を動かす、手を前に出す、足を動かす 4つの事を同時に行います

*グー、パーにしたり、チョキ、パーにしたり、好きな歌に変えたり
歌う速さを変えてアレンジしても楽しいですよ



お庭のお花を持ってきて
いただきました。
ヒャクニチソウ、グラジオ
ラス、ハナトラノオ



だんだん会
一般社団法人

・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るん

0551-30-9251

・オレンジサロンわいわい

0551-45-9566

・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