

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 98 号 2025 年 12 月 10 日



笠雲かかる蓼科山

車で通りかかった茅野市にて笠雲がかかる蓼科山に出会い写しました。

富士山にはときどき見られますが、蓼科山に笠雲がかかることはあまりないようです。

八ヶ岳仙人

グループホームわいわい白州・摩利支天



まきば公園にドライブに行ってきました



少し肌寒かったですが澄んだ空気の中紅葉を楽しむことが出来ました



わいわい白州の中庭で記念撮影
全員集合です！！



わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

スタッフ 舟竹三千代

寒さが堪える今日この頃、体が硬くなってきていませんか？

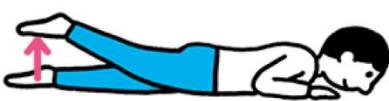
簡単な体操で体をほぐして腰痛を防ぎましょう

★腹筋・背筋運動 無理せず、できる位置でキープしてください★

背筋体操

- ①うつぶせになり、両膝を伸ばす。
- ②膝を伸ばしたまま、片脚を10cm持ち上げて5秒間キープし、ゆっくり下ろす。反対側も同様に行う。

10cm上げて
5秒キープ



腰・背中のストレッチ

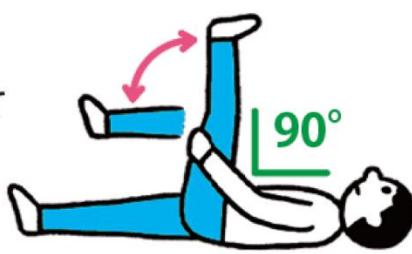
- ①仰向けになり、片膝を両手で抱える。
- ②深呼吸をしながら胸に引きつけ10秒間キープする。

引きつけて10秒キープ



太もものストレッチ

- ①仰向けになり、片脚を垂直に伸ばす。
- ②膝裏の下を両手で支えて膝を曲げ伸ばし、最後に伸ばした状態で10秒間キープする。



★膝痛体操 太ももの筋肉を鍛える体操★

〈いすに腰かけて行う方法〉

- ①いすの縁につかり、浅く腰かける。
- ②左膝を伸ばして、10cm持ち上げて5秒間キープし、ゆっくり下ろす。反対側も同様に行う。

10cm上げて
5秒キープ



～体をほぐせば、こころも緩む(#^.^#) 暖かくしてお過ごしください～

出典：大正製薬ホールディングス株式会社

『リハ特化半日デイるんるん』

つい先日立冬を過ぎたと思ったら、もう 12 月になってしまいました。るんるんには出身も年齢もキャラクターも様々なスタッフが在籍していますが、皆それぞれ一日一日を楽しみながら過ごしています。

今回は昨年北杜市に移住されたスタッフが、この一年間を振り返ってみました。

『北杜の自然と人につつまれて』

早いもので、北杜に移住して一年が経ちました。
雄大な山々や清らかな水、豊かな食材といった自然に魅了されて移住を決めましたが、知らない土地での暮らしには不安もたくさんありました。そんな私を支えてくれたのが、「だんだん会」との出会いです。

だんだん会には、利用者の方にも職員の皆さんの中にも、山梨で生まれ育った方もいれば、私のように他の地域から移住してきた方もいます。地元の方々は、移住者である私をまるで家族のように迎えてくれました。移住の先輩たちは、同じ経験をしてきたからこそその安心感で、そっと寄り添ってくれます。

北杜には、言葉にも温かさがあります。たとえば、甲州弁の「いいさよお」。何かうまくいかなかったときにこの言葉をかけてもらうと、大きな手で背中をやさしくなでてもらったような気持ちになります。完璧でなくても「いいさよお」と見守ってくれる人がいる——その安心感が、毎日を心穏やかにしてくれます。

一方で、るんるんの利用者さんから
「杖を使わずに歩けるようになったよ」
「硬くなっていた体が動くようになったよ」といった声をいただくことがあります。
そんな瞬間に触れるたび、私もまた誰かの暮らしのお役に立てていることを感じ、ここに自分の居場所がある幸せを噛みしめています。



スタッフ 太田清香

こうして、誰かが誰かを支え、**ゆるやかに共存**している——

その輪の中に私も加われたことが、北杜に早く馴染むことができた理由のひとつだと感じています。

私が長年学んでいる東洋医学では**「中庸」**という考え方を大切にしています。中庸とは、偏らずちょうどよいバランスを保つこと。

今の私は、心と体、仕事と暮らしがバランス良く調和し、まさに中庸の状態で心地よく過ごせていると感じます。

仕事のやりがい、人の温もり、そして自然のリズムに支えられながら、北杜での暮らしは、**私の人生をより豊かなものへ**と変えてくれました。

これからも北杜での生活を大切にしながら、誰かの力になれるような日々を過ごしたいと思います。この場をお借りして、この一年私に関わってくださった皆様に、心より感謝申し上げます。

リハ特化半日ディるんるん 地域との連携事業

今年度、地域との連携事業として北杜市の「フレイルチェック」を事業所で開催しました。

昨年に引き続きの開催で12名の地域の方が参加していただき、「介護予防」について学びました。最初に坂本管理者から「昨年から体力や筋力の維持を確認して健康の増進をと」呼びかけ、市担当者の事業説明があり、さらに「フレイルとはなにか(健康と要介護の間の状態)、まずはご自分の体を知ろう、そしてフレイル予防のための大変な取り組み(運動・栄養・社会参加)を学びなおす」と遊佐上級トレーナー(東大高齢社会総合研究機構認定資格)が講義、そして握力・片足立ち・手足の筋肉量測定と日頃の生活習慣の振り返りを行い、改めて、食べること、運動すること、そして人とつながることの大切さを確認しました。



まなざしは真剣です。

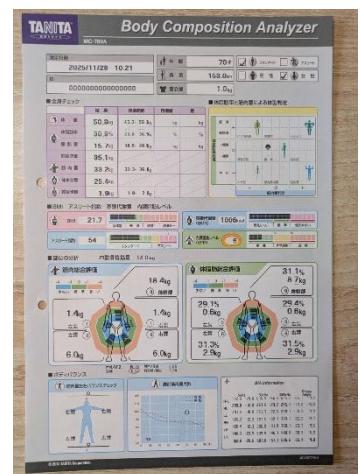
「可逆性」もあるのでこれからが大切ですね。

顔見知りの間柄、和気あいあいで進められました。

測定では、片足立ちに苦戦が見られ、結果に満足

いかない様子でした！

北杜市のフレイル予防の取組は QR コードでどうぞ ⇒



「認知症にやさしいまち北杜市」への取り組み



オレンジサロンわいわい



ゆっくりと冬の足音が近づいてきたここ北杜市。

赤や黄色の落ち葉の上を“カサカサ”“サクサク”“パキパキ”と秋の音を楽しみながら、木の実を手に取つてみたり、話しかけたり!? 時には食べてみたり！

オレンジサロン・秋を楽しむ最終企画！

「やっぱり山梨名物ほうとうずら～」と満場一致！ ほうとうを麺から手作りしました♪

信玄公も食べたと言われるほうとう。みなさまもオリジナルのほうとうを作ってみてはいかがでしょうか♪



武田信玄公 名言

老人には経験という
宝物があるのだ



すごい！！ 本人の意思の強さが一番！！

定期巡回てくてく 24 高崎千代実

<これまでの経過>

今年1月に腹痛が強くなり、ご自分で救急車を呼び腸閉塞で入院され手術を受けられた。

2月退院に向けリハビリのため転院されたが、4月に腸閉塞を起こし再度入院。

4月末退院に向けて転院したが、車いす・酸素・バルンカテーテルが入っていたため、自宅退院は難しいとのことで7月にショートステイをされていた。

ハプニングだらけ…

帰宅1日目の夜、ベッドからずり落ちて近くの親戚にSOS出される。親戚の方の負担を考え、何かあつた時はまず24時間対応の定期巡回てくてくに連絡をくれるように再度ご本人に確認。携帯の短縮番号に登録した。

数日後、今度は朝に、足のリハビリをしていて台所前で尻もちをつき車いすに戻れず、朝の訪問まで1時間半座り込んだままだった。(携帯を近くに置いてなかった)幸いかけはなかった。

また、ある日は、ご自身で尿パック内の尿をうまく処理できず床に尿が漏れてビタビタに…。

さらにトイレットペーパーを使いすぎてトイレが詰まってしまったり…

訪問するたび、相沢さんの“みなぎる”やる気から【何かが】起きていた。

いっしょに様々な対策を

チューブが酸素と尿パックふたつあるので注意が必要で、まず安全のため移乗時の注意点や移乗方法の検討した。車いすで動くときのチューブのさばき方や、尿パック使用方法、使ったトイレットペーパーの処理方法、命綱の携帯電話は首から下げておくなどいろいろ一緒に工夫した。

いくつもの事柄を一度に伝えると、ご本人はすぐに理解して、自分なりの解決方法を考え実施。

飄々としながらも自分で出来る事を頑張る相沢さんがいつまでも元気に自宅で過ごしていけるように、これからも環境設定や支援内容をご本人と一緒に考え作っていきます。

困難と思われた自宅生活も、ご本人のやる気と支援に携わる多職種チームの両輪で思いがけないいい結果になり、自分たちの固定概念の見直しや今後の在宅支援の可能性を感じられました。

「てくてく24」のかかわりの始まり

相沢さん(仮名、82歳、女性)は、「1月から家に帰っていない。このままだと、どんどん体が弱ってしまう」との意思で、10月末に試験外泊を予定された。

しかし、ご本人は「一度帰ったらもう戻らない」との強い意志があったが、周囲の人は「きっと直ぐに病院か施設に戻ることになるだろう」と推測していた。一度帰ってみれば、家の生活が難しいと納得するだろうから、短い期間でのかかわりになる事も想定し10月末から定期巡回てくてく24の訪問が開始された。

心配要素はありながら本人は飄々と

ショート先より退所されたその日に担当者会議が行われ、ケアマネ・在宅酸素の担当者・ショート先の看護師・相談員・私たちで、相沢さんの了承を頂きながら一緒に室内の片づけから開始。とにかく車椅子が通れる動線を確保。みんなの心配をよそにご本人は飄々とされていた。

相沢さんは、不随意な動きもあり、手にも十分力が入らない。自宅は狭く、物はあふれるほどの状態。いすで酸素やチューブ類を身に着けて過ごせるのか？

日常生活がどのくらい一人で出来るか？

全てが未知数の状態からのスタート。

「働きさせていただき感謝しています」

理事 上野伸二

6月に理事を仰せつかりました上野伸二です。理事就任のご挨拶も兼ねだんだん会が運営する事業所の職員の方々とご面談の機会を頂戴しました。ご面談の中で私が感動を覚えることがございましたので、お話をさせていただきます。

*

ご面談は宮崎さん同席のもとお一人 30 分から 1 時間程度で内容はご挨拶から始まり、「お仕事上でお困りのこと・課題」「法人への意見・要望」「ご自身の今後の計画や夢」といった内容です。

最初に宮崎さんから職員さんがご入職にいたった経緯であったり、職員さんとのエピソードなどをお話し下さいましたおかげでとても和やかにお話を進めることができました。

多くの方が「だんだん会や宮崎さんの理念に共感して」入職され、そしてその方たちがお知り合いやご友人にだんだん会のすばらしさを伝え、私も働いてみたいと入職に至っている方多くいらっしゃることがわかりました。

*

このような職員さんたちの集まりであるからこそだんだん会はここまで成長することができたのだと感じました。

話を進めていき「お仕事上でお困りのこと、法人への意見、今後の…ありますか?」の問い合わせに対して「皆さんよくしてくれます」であったり、中にはとても有益な課題をお示しいただいたりとても真摯に仕事に向き合っていることを理解することができました。

*

なかでも私が一番感動し嬉しく思ったのは、「働きさせていただき感謝しています」ということを多くの職員さんが仰ったことです。昨今のニュースや現場の声では嫌なことがあればすぐやめる、働いてあげているなど耳にすることがあります。そこにはお客さまから信頼を得れることはなく、同僚とも仲間ともよべる信頼を築くことができないと思います。「働きさせていただき感謝しています」という前提があるからこそ利用者さまに丁寧な対応ができたり、仲間を思いることができたりするのだと思いました。

*

そしてこの感謝をのべている方々の多くは、私の人生の先輩であることです。

私自身以前より「素直に謙虚に感謝の気持ちを忘れない」を前提に仕事と向き合ってまいりましたが、あらためて歳を重ねてもこの謙虚な姿勢で仕事と向き合うことの大切さを実感することができたご面談でした。

