

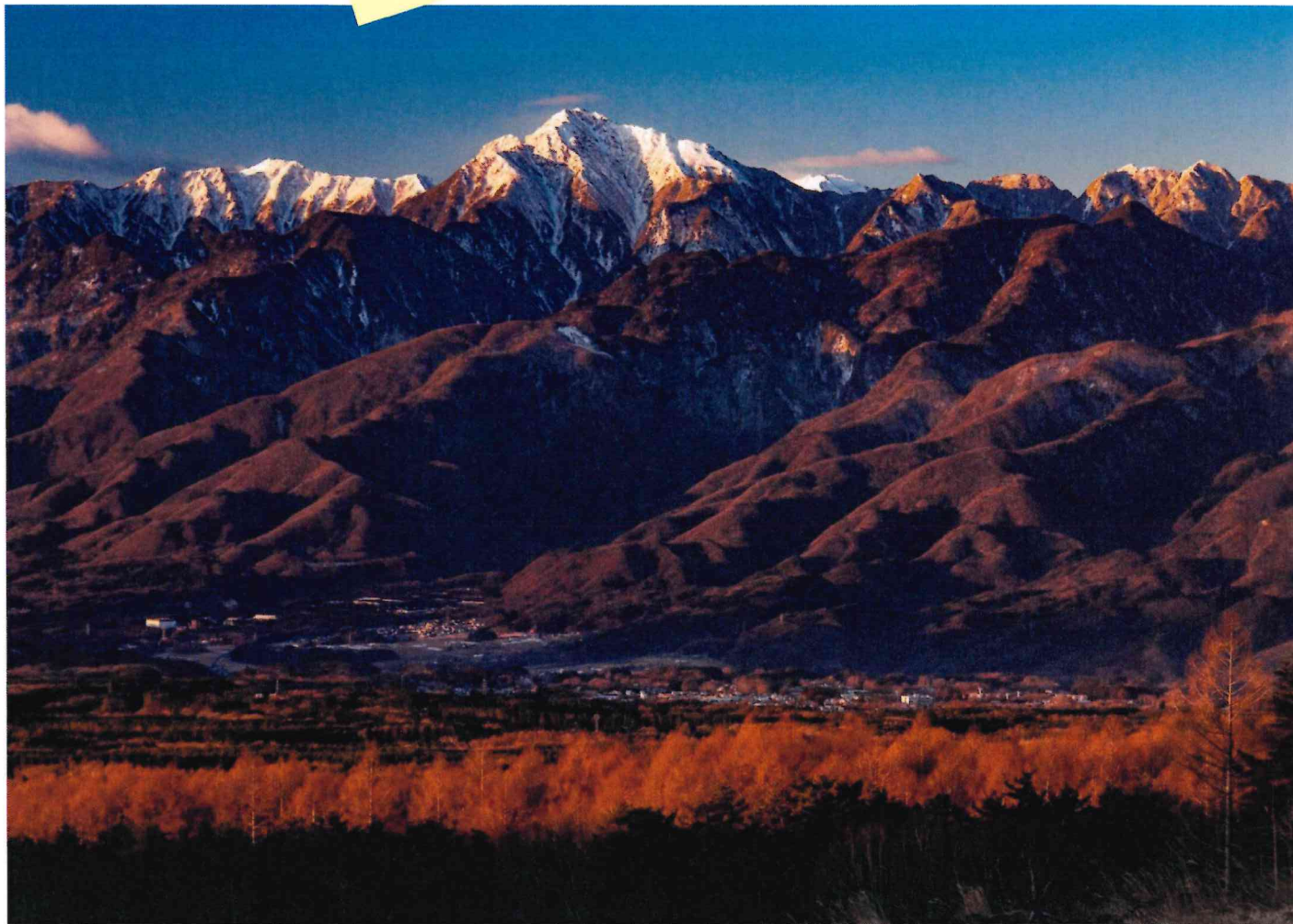
だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第 100 号 2026 年2月 10 日

第 100 号記念特集



朝の甲斐駒ヶ岳

長坂の小荒間から山路少し登ると県営牧場上部の開けた場所に出る。
2月の早朝、足下の唐松林が朝日に赤く染まり、目の前には雪を冠った甲斐駒ヶ岳。
山が一番美しく見える季節だ。

北杜市長坂町 小荒間近傍

写楽・八ヶ岳 渡辺秀正

これからも、だんだん(談・暖・段…)に…

理事長 和泉 聡



だんだん便りが、節目の100号を迎えました。だんだん会が進めている事業は、「介護するのではなく、利用する方々のもっている力が最大限発揮されるように支援する」という志の高い理念をもっています。地域にとっても信頼されてきました。そうした事業の歩みを様々な形で、一度も休むことなく100回に渡って刻んできたというのは、まさに偉業といって過言ではありません。理事の宮崎さんを筆頭に、編集にあたってきた方々、原稿を寄せてくれた方々に改めて感謝申し上げます。そして今後も同じような形を基本としながら、新しいアイデアも織り交ぜて便りの発行を続けていくのが、会の方針です。

第1号が発行されたのは、2017年11月10日だったそうです。法人設立(2016年1月)から10年と便り100号が同じ時に重なるという大きな節目になりました。法人設立の時期2016年1月にあった出来事を検索してみると、マイナンバー制度が本格的に始まった時でした。また、長野県の軽井沢で、大学生らを乗せたバスが転落し、15人が亡くなった痛ましい事故があった月でした。便り1号が出た2017年11月には、安倍総理大臣が第4次内閣をつくりました。大谷翔平がメジャー挑戦を表明したことも大きな話題になっていました。

100号を振り返りながら、ふと、「だんだん」という名前は、どんな由来があるのだろうか?と思い、宮崎さんたちに尋ねました。誰にでもわかりやすく、覚えやすい名前にしたかったこと、談笑の「談」や暖かみを示す「暖」と同じ音であること、「だんだんよくなる」「だんだん元気になる」という意味に通じることなどが、この名前を選んだ背景にあったそうです。

やれ AI だ、ネットだ、情報だと、情報化社会というものが進むにつれ、私たちはいつも、時間や情報に追い立てられている、そんな毎日になっています。携帯電話がない時代は、家族がゆっくりテレビをみながら、食事をしながら、談笑しながら過ごす時間がたくさんありました。職場の仲間とも、仕事を通じて共有する時間は、もっとゆっくり流れていました。いまは何人が集まると、そのうちの誰かしらが携帯を気にしている、という光景が当たり前になってきました。携帯の電源を切って、みんなの眼を見て話をすればいいのに、と私は内心想うことが多いです。「だんだんよくなればいい」「だんだんに、進めていけばいい」という「だんだん」という言葉の響きには、「慌てずに進もう」「丁寧にいこう」「人との触れ合いを大切に」という人が生きていくうえでとても大切なことを連想させる響きがあります。私は会の理念やそこで働く人たちが大事にしている価値観が滲み出ているとてもよい名前だと思っています。

これからも、「だんだん」という響きにふさわしい人に寄り添う姿勢を大切にしたい会に、みなさんとともにしていきたい思っています。お力添えをお願いします。

あっという間に 100 号！！

だんだん便り第 1 号を発行したのは、2017年11月 10 日。だんだん会の事業開始後1年半経過した時でした。発行を始めて8年2か月。欠号・遅滞なく 100 号まで発行することができました。みなさまのご協力があったからです。ありがとうございました。

発行することになったきっかけ

ズバリ、当時の理事(故武井幸穂氏)が、「住民といっしょに事業を進めていくには、『便り』『通信』のような情報誌を発行した方がいいよ。大変だけれどね」といった一言がきっかけです。

当時、責任者だった私は、“これは作るしかない”と思って考え始めました。

タイミング

しかし、事業立ち上げが続いてそれどころではない状況でした。というのは、2016 年1月に「一般社団法人だんだん会」を発足し、その年は、翌年4月に開設予定の『グループホームわいわい白州』の建築や入居者募集・職員採用・研修などで手一杯でした。その上、翌年の2017年2月には、『地域看護センターあんあん』、2017 年4月には、『グループホームわいわい白州』、同4月に『オレンジサロンわいわい白州・長坂』のオープン。さらに同 10 月から『定期巡回サービスてくてく 24』もスタート。今考えるとよくそんなにたくさんの事業立ち上げと運営を行ってきたもんだと思います。

いざ、『だんだん便り』発行

そして、事業立ち上げが一段落して、ふと武井理事の言葉が頭をよぎりました。「そろそろ作り始めようか・・・」と。そこで、ぼんやりと次のようなことを決意しました。

- ◆作るなら月刊誌・・・たいへんでも“時々”ではなく、“毎月”
- ◆作るなら様々な人が登場してみんなで作るやり方
- ◆なるべく、サービス利用者・入居者やスタッフの生に声・様子などが載るようにする
- ◆作るはじめたら途中で中止しない
- ◆素人でお金をかけないで作る・・・プロの力(取材・編集など)は借りないで、自分たちで。
- ◆できれば、毎号楽しみにしてもらえそうな内容に。

編集方針は『ゆるやかに！ 適当に！ その時に合わせて』

しっかりとした編集方針があるわけではなく、その時々に合わせて8ページの紙面を作り続けた 100 号です。



「便り」を定期発行

理事長 宮崎和加子

荘厳な山々と森と花々に恵まれた北杜市。この地で産声を上げた『一般社団法人だんだん会』。今年 2017 年より看護介護関連の事業を開始しています。

一年で 4 つもの事業を立ち上げ、何とか軌道に乗りつつあるところです。これも関係する皆様のご理解・ご協力のおかげです。ありがとうございます。

1 年前は、資金 0 円、職員 0 名だっただんだん会ですが、現在は職員数 22 名までになりました。介護職員の人材確保の面では悩みは尽きませんが、集まってくださった職員と力を合わせて、利用者・入居者をご自分らしく生き生きとした生活・生き方ができるように頑張っていきたいと思っています。

諸活動の様子や職員の動きなどを、1 ヶ月に 1 回発行を目標に、『だんだん便り』をお届けすることにしました。助言・励まし・提案などをお願いします。域作りに力を注ぎたいと考えています。

だんだん便り

創刊号

2017 年 11 月 10 日

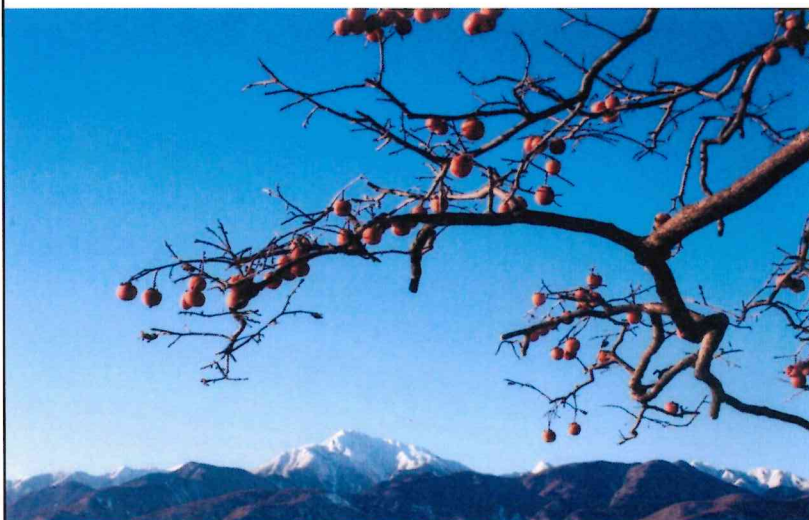
一般社団法人だんだん会

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

- ・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
- ・オレンジサロンわいわい白州・長坂 0551-45-9566

- ・グループホームわいわい白州 0551-30-7566

408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023



写真に寄せて

小淵沢から眺めた甲斐駒ヶ岳です。摩利支天のごつごつ感はないのですが、私はこちら側からの形もとても気に入って眺めています。
犬の散歩中に偶然見つけたポイントで、ハナ（愛犬）には待ってもらって、ちょっと気取って柿の実を入れてみました。

小淵沢在住 15 年 盆出靖子氏

だんだん会とは

北杜市で生まれ育ち住み続けている人、あるいはこの北杜の様々な面に魅力を感じて移住してきた人、北杜と縁がありこよなく愛おしいと思っている人の集団で法人を立ち上げました。この地に住む方、またこの地に惚れて身を寄せる人のために、安心して年を取り暮らし続けられる地域作りに力を注ぎたいと考えています。

創刊号の表紙です。

98 号まで、地元の『カラマツ会』の皆さんがボランティアで写真提供をしてくださいました。

99 号以降は、『ハケ岳・写楽』の皆さんが担当してくださいます。

編集を担当したのは、“勝手に自主的に編集長になった”宮崎と、巻き込まれた事務局の中嶋登美子さんと坂本純子さんです。月の中旬に、次号の編集のために、宮崎が、突然「編集会議」をしようと言いだし、立ったままで5分間打ち合わせをし、それぞれ原稿集め・原稿書きをして月末には原稿を完成させる。そして印刷に回し、月初めに完成作品が出来上がり発送するという手順。便り発行・発送のために特別に人件費をかけることなく、作ってきました。

振り返って、裏話を・・・

勝手な『編集長』に振り回されて

- ・締め切り間近になると、暗に「まだか」と煽られるのよ。
- ・激をとばされ、絞り出して記事を作った。
- ・各事業所に、「今月は記事を書けそうですか」「何とか出してください」とお願いし続けた。
- ・絞り出すようにして記事にしていってよね。

コロナの時にはたいへんだった・・・

2020 年から始まったコロナの時期は、記事を作るのに大変だった！ コロナ感染のことをあまり記事にできなかったし、スタッフもボロボロの状態で「記事を書いて」と言えなかった。なので、「便り」にコロナのことはほとんど載っていない。

取り上げたのは、スタッフに『コロナが収束したら、まず何をしたいですか』という質問をして、その結果を載せたことがあった。

どこにも出かけられない閉塞感の中で、それが収束したら・・・

- ・家族と旅行したい
 - ・お墓参りをしたい
 - ・おしゃれをしてレストランに行きたい
 - ・離れている家族に笑顔で会いたい
 - ・マスクなしで外出したい
 - ・コンサートや映画鑑賞をしたい
- など、多様な望みでした。“そうだったんだよね”と、改めて振り返りました。

1ページ足りない・・・

・8ページ分を作るのに、完成間近で1ページ分足りないことに気づく！

「さあどうする？」

「何かなかったっけ？」

「あの記事を倍に増やして2ページにしよう」などと。また、

「季節の写真集として飾ろうか」

となったりしました。ある時期は

「地域の方々に寄稿をお願いしよう」

「地域のケアマネの方に語っていただくか」

「スタッフのエッセーを披露しよう」

ユニークなスタッフと、いろいろ協力をお願いしました。

何とか8ページの便りを発行できました。

表紙の写真が素晴らしかった

毎回、表紙の写真に感動！ 癒されたね-

読者の中には、「表紙をみるだけで自然の美しさ・北杜の素晴らしさに感動しました」「8ページの中で表紙が一番楽しみでした」などという声がありました。カラマツ会の皆様、本当にありがとうございました。

よかったのかな？ よかったんじゃない！

「便りを発行してきて本当によかったのかしら？」

「よかったんじゃないのかな。」

「毎回、隅から隅まで読んでいます」という声や、はがきで感想を述べてくださる方、ホームページを見て就職してくださる方とだんだん会の思いや動きを伝えることに役割を発揮してきたと思ひましよう。



各事業所(サービス)毎に、毎月あるいは適度に1ページを担当するやり方で進めてきました。それぞれが、その事業所で話し合って紙面作りをしたのですが、その**苦勞と良かったこと**を聞きました。

わいわい白州
グループホーム

毎月1ページを『摩利支天』『尾白』が交代で担当しました。入居者のご家族が遠方の方が多く、また多忙でなかなか面会に来ることができないので、日々の生活の様子をお伝えする紙面としました。なので写真中心(掲載の許可をいただいています)。

ご家族からは、「今月号に母がどんな顔で載っているかなと楽しみです」「日々の生活の様子が見えてうれしいです」という声が届いています。

わがままハウス
山吹

毎月1ページを担当しました。“**輪番制**でスタッフにお任せ”というやり方でした。スタッフは、一年に一度ほど担当が回ってくるので、どんな内容にしようかと考えていました。そういうことに苦手なスタッフもいましたが、協力し合っって作り上げました。

素晴らしいと思ったのは、入居者の皆さんの生き方に感動したり、担当した職員の目のつけどころに感心したりと、入居者やスタッフのいつもとは違う側面や能力・魅力を知ることができたことです。

訪問看護センターあんあん
定期巡回サービスでく
訪問介護にっこ

Q:「次号の記事何かありませんか?」「おもしろい・素敵な生き方をしている利用者。皆さんに紹介したくなるような方?」「うまく支援できたことの紹介は?」と、毎回編集担当から声をかけられます…。

A:「今月は超多忙で書いている暇がないです!」「今月は、思い当たる内容がないから、また今度…」

「今月は素敵な利用者さんを紹介したいです! とて面白い人生勉強になるような生き方をなさっている方です」「さまざまに難しい利用者さんがいい方向に変化してきたんです! 紹介したいです!」

書いてみるにより、改めて振り返り、新たな発見がありました。

と、毎号こんなふうにして紙面を作ってきました。

Q.だんだん便りの記事を書くにあたって困ったことは?

A.なんといっても記事のネタを探すのが大変でした。しかしありがたいことに、るんるんは多彩な趣味・特技をもっている利用者の方も多く、俳句や編み物、飾り物などを紹介させていただくこともありました。ただ最終的には皆様の作品の紹介ばかりになりそうでしたのでそれも悩みのタネでしたね。嬉しい悲鳴です。

Q.良かったことは?

A.上記にもあるように、利用者様の作品やるんるんで行っていることを皆さんに紹介することができたのはとても良いことだったと思います。またるんるんではその時々合わせた体操の記事にすることもあり、それを見た方から「やってみたけど気持ちよかったよ」「ああいう体操もあるのね」といった反応がいただけるのが楽しみでした

リハ特化半日デイ
るんるん

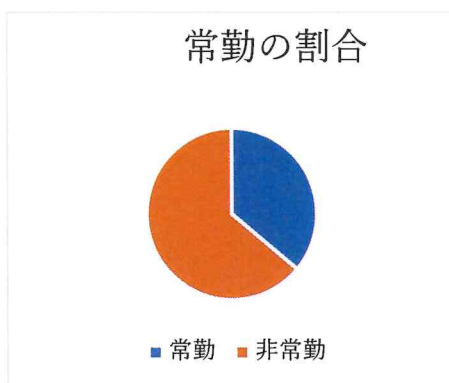
平成29年1月、5人の初期メンバー（看護師4名・介護福祉士1名）が集まりました。メンバーで、食べながら飲みながら親睦を深めこれからのことを語り合いました。2月1日、看護職がそろった勢いで「地域看護センターあんあん」を立ち上げ、稼働を始めました。

そして同年3月30日、予てから準備を進めていた「グループホームわいわい白州」が入居者の受け入れが始まり、本格的に稼働を始めました。そして4月1日、訪問看護師が1名増員となり、グループホームには15名の職員が集まり、その時点で21名の職員となりました。

それから、10年目を迎えようとしています。現在職員は72名となりました。現時点での職員数は72名です。その構成は、以下のとおりです。

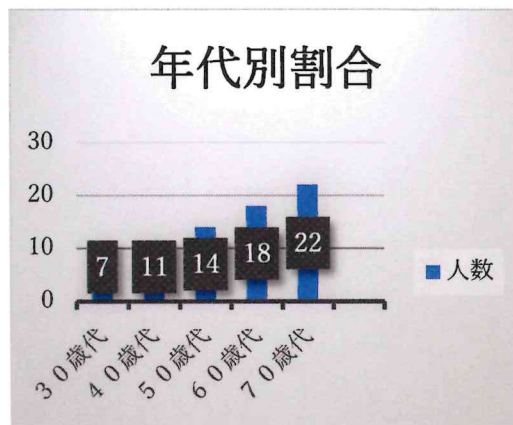
常勤・非常勤

常勤 26名(36%)
非常勤 46名(64%)



年代別

項目	人数
30歳代	7
40歳代	11
50歳代	14
60歳代	18
70歳代	22



平均年齢

59.3 歳

立ち上げ当時の21名の職員の初期メンバーは、7名になりました。職員の確保には、「働けるだけでいいよ」と声をかけ、常勤職員はもちろんですが、法人は「中高年の円熟した非常勤スタッフ」に支えられていると感じています。現場での職員間の信頼と安定が何よりだと感じて今日まで事業が続いています。これからも、専門性の質の向上に務め、職員ひとりひとりが人間性を高められる介護・看護の現場であってほしいと思っています。

表紙の写真を担当します

「写楽・ハヶ岳」は、小淵沢と大泉に住む写真愛好家 6 人で活動していますが、全員が 70 歳以上の高齢者です。

撮影スタイルは「自由奔放」、月に 1 回集まり風景や草花、町歩き、動物園、飛行場など、興味のある場所へ出かけて撮影を楽しんでいます。昨年は自動車レースの撮影にも挑戦しました。

また、年 2 回長坂町の「きらら展示ホール」で写真展を開き、地域の皆さまに作品をご覧いただいています。

これからも「チャレンジは若さの秘訣」を合い言葉に、元気に写真を楽しんでいきたいと思っています。

