

# 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 101 号 2026 年 3 月 10 日



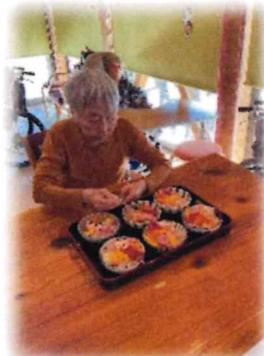
## 実相寺にて

桜が満開の頃、東日本大地震の被災者の供養として「雅楽」が披露された

撮影：写楽・八ヶ岳 S. U.

# グループホームわいわい白州・摩利支天

鬼は、そと。福は、うち。節分の豆まきを行いました。  
今年も健康に楽しく過ごせます様に。



皆さんでちらし寿司を作って美味しく  
頂きました。



## 1. 2月の誕生者様



# わがままハウス山吹(支援付き共生すまい)

## わがままハウス 新春歌会始 ~あらかると~



♪ 人生いろいろ

♪ 想いいろいろ

スタッフ 三宅映子

おめでとう

今年もいえた

ばんざーい

八茶

外を眺めていると 一瞬に葉が散ってしまった  
今までは気がつかなかった

あ〜〜と思うの

たえ

あ〜しよう、こ〜しようと

毎年元旦に目標を持っているけれど

1回も実現せず

KW

お正月 一人の初詣で

お願いごとの多さによくは顕在

過ぎし日を懐かしむ 超高齢者

クリ

ワタシ 何しているんだろう

思いが夢の中に飛んでいく

空

わがままハウスにお世話になって五年余

すっかり家の者になり切って皆様と家族同然の心境です

親しい人と話をして 人生最後のこの想い

何と幸せでしょう

クリ

わたしも皆様の仲間に入って楽しく暮らしております。  
今後ともよろしく！

トカシキ

過ぎ去りし日々を良きにつけ 悪しきにつけ 静かに思い

残り少なきこれからの日々を

良き人間として 寛やかに過ごせたらと願う、

今日この頃です。

R・M

近頃 忘れることの多いこと

記憶をハサミで切り取って

壁に貼り付けておきたくなる

彩

外を眺めれば 青空に風が吹き 春間近か

家族皆が幸せに暮らしているので

心穏やかな日々なの それが長生きのヒケツ

千草

皆様の想いが風となり雲になり

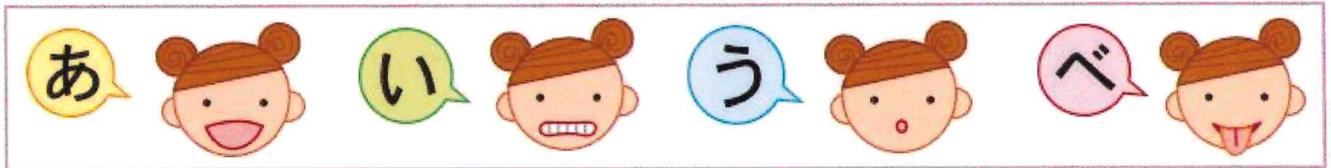
八ヶ岳にひびき いとおしくなりて



# 「リハ特化半日デイるんるん」

三寒四温の言葉通り寒暖差のある毎日が続いていますが、徐々に春のめくもりも感じられるようになってきました。るんるんでは利用者の皆様が庭先の綺麗な花々をよく持ってきてくださいます。先日梅の花をいただいた時は季節の移ろいを実感し、気持ちも前向きになりました。

しかし、それと同時に花粉による影響も出てくる季節です。鼻炎によって口呼吸となり、様々な身体の不調に悩む方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は口呼吸を鼻呼吸に改善する目的で考案された「あいうべ体操」を紹介させていただきます。



- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

☆①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。

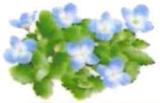
普段しゃべるときより口をしっかりと大きく動かす必要があるので真剣に行うとかなり疲れます。そのため無理はせず、慣れるまでは2～3度に分けても良いそうです。また入浴時にやるのがおすすめとのことでした。皆様もぜひ試してみてください！

## ～ご利用者様作品紹介のコーナー～



手作りの今年の干支「午」の飾り物です。  
とても素敵ですね！





# ようこそ！オレンジサロンわいわいへ♪

春とは名ばかりで、寒い日が続きますが、サロンに来てくださる皆様はとっても元気！  
 「体が資本！しっかり食べて、健康に、そして福を呼び込もう♪」ということで、みんなで恵方巻き作りをしました。‘黙って食べる’が正しい!? 食べ方とも言われますが、そこは自由なオレンジサロン！  
 笑う門には福来るで、楽しく、時に真剣に、和やかで和気あいあいとした雰囲気でした。  
 そんなサロンのひとコマをご覧ください。

七福神にちなんで、七種類の具を巻くのって意外とおずかしいわ～



具たくさんで美味しいわね♪ あっ 黙って食べなきゃ！



サロンでは共食  
 (きょうしょく)  
 をとても大切に  
 しています。



皆さんさすがです！「よく昔作  
 ったわ」とすぐ  
 に慣れた手つき  
 でくるくる巻き  
 巻き♪ また美味  
 しいもの作りま  
 しょうね😊



# てくてく物語

## 8年間 あいがとう!?

定期巡回てくてく 24 西室徳子

2018年から8年余、てくてく 24 を利用し、そして先月、本人の意思通りご自宅で生を全うされたTさん(女性、95歳)。スタッフみんなが心寄せ合って支援・見守りしてきました。8年を振り返ってみます。

### 8年前(2018年11月)

近所の方の通報により発見され、汚物の中で寝たきりになっていた T さん(当時88歳)に出会いました。

台所、浴室は使用不可能状態。ケアマネさんと、とにかく生活できる部屋を一部屋作りしました。トイレと小さな洗面所。そしてレンジと小さな冷蔵庫を用意していただき、1日2回、安否確認、食べ物を届ける訪問スタートです。

### デイサービス利用しかし…

入浴目的でデイへ。しかし「私は毎日家のお風呂に入っています！」と大騒ぎ。結局 2 回で中止。デイに行くことは諦め、週1回清拭、更衣の計画。「あら、毎日シャワーを浴びています」と仰っしゃりながらも、温めたタオルをお渡しすると「自分でできます」と身体を拭いて下さる。洗髪は洗う場所がなく、どうしてもさせてもらえませんでした。

### 助六と牛乳

食べたいものはありますか？と伺うと「そうね。助六と牛乳かしら。」来る日も来る日も同じ返事。飽きませんか？「栄養の事を考えていますから」。確かに？野菜はほとんど口にしないで、血液検査は異常なし！

### 家族を看取り、一人暮らし

Tさんは一人っ子で、ご主人、子供さん達全てのご家族を見送り、一人で暮らしていました。教育者として、指導する立場も経験された方です。色々話をして下さり、教わることが沢山ありました。清拭などが嫌な時は「あなたたちは自分のしたいことを押し付け、相手の気持ちを優先してないでしょう！」

褒められることもありましたが、叱られることもよくありました。

### 6回目の冬

6回目の冬がやってきた日(2024年12月)布団を敷いたままとなり、大好きな助六やコーヒーを残さずようになっていました。

食べないよ。どうしよう？

「喜んで食べてもらえるのは何かしら？」みんなで考え、試行錯誤。「あったかいスープを飲みました！」「おにぎり、喜んで食べました」「甘いカフェラテ喜んで飲んでいたよ！」

みんなで朝夕情報交換。

### ベッドを提案…しかし…

相変わらず布団は敷いたままの春先。床に直接寝るのは寒いし、掃除も思うようにさせてもらえない。立ち上がる時ふらつく姿もあり、ベッドを使いませんかと提案。ケアマネからも話していただきましたが「いりません！ここは私の家です！」。そんなある日、布団に引っ掛かり転倒したところにスタッフが訪問。もう、危ない！やっぱりベッドを入れよう！作戦開始です。

### さて、どうやってベッドを？

スタッフがなるべく集まれる時間帯に搬入してもらいたいとケアマネにお願いしました。搬入日。Tさんと話をして気をそらせる人。塀のように積まれた新聞紙やゴミを外に出す人。掃除をする人。役割を決め、ケアマネと一緒に決行です。

ベッドの搬入が無事終わり、振り返ってまわりを見たら、他の方の訪問が終わって駆けつけてくれたスタッフ達があり、総勢 6 人が手伝っていました。(さすが我がスタッフたち！！)

その日の夕方訪問したスタッフが、Tさんが「ベットは良いわね」と仰っていたと報告がありました。(よかった！ よかった！)

# てくてく物語

## 次は髪の毛

次は髪の毛です。8年間髪をとかさず、洗髪しない髪は、腰の上まで伸び、フェルトのように固まっていました。これまで何回か美容院へとケアマネが骨を折ってくださったのですが、いつもドタキャン！ケアマネに訪問美容の相談。大丈夫？大丈夫です！今回は3人で対応。もちろんTさんは「伸ばしたいから伸ばしています！」と断固拒否！

当日「そんなこときいていません」と怒るTさん。ところが美容師さんが来るとにこやかに対応。バサバサカットしていただき、その勢いで「なにをするのー！濡れるでしょう」と怒るTさんの髪を8年ぶりに洗髪。

髪を乾かしセットとして「Tさん素敵。似合ってます！」と伝えると「そう…」とにっこり。

## 昨年の夏の入り口(2025年6月)

食事の摂取量はますます減り、暑さが乗り切れないのではと皆で心配していました。このまま家にいていいのか？体を整え、もっと環境のいいところに移るか？

ケアマネがご本人に伺うと「病院に行きます」との返事。ケアマネと3人で受診し、検査をして頂きました。

検査終了後、先生がTさんに尋ねました。「Tさんはどうしたいですか？」  
「私は家がいいです。家で自然に朽ちていきます。」Tさんは、先生をしっかり見て答えました。その言葉は、私自身の心の内の深いところに突き刺さりました。

Tさん。家に帰りましょう！

Tさんの気持ちを、皆に伝えました。

## 夏は越せないだろう

年越しは無理かなという先生の言葉に反して、Tさんは生きました。

年が明けるとトイレに行けなくなり、オムツ使用。Tさんは何も言いませんでした。

お尻が赤くなったり、陰部から出血したり…体の向きを変える時「痛い。痛い。」といいながら、排泄支援の時はベッド柵をつかみ協力して下さる。終わるといつも「ありがとう。」

ある夕方「電気を点けておいてください」と頼まれました。

「寂しいですか？」尋ねてしまいました。

「寂しくないとは言えないわね。でも仕方ないでしょう」と。

## いつものように、いつものように…

立春が過ぎたころケアマネが、病院に行きたいですかと尋ねて下さると、「家がいいです」との返答。

それから間もなくの朝。いつものようにスタッフが訪問。カーテンを開け、いつものようにお話ししながら支援。

帰ろうとした時、呼吸状態が変わりました。

Tさんは、介護スタッフに看取られ息を引き取りました。

Tさんとの8年間。

いろいろなことを教えて頂きました。

一番は、自分を貫いて生きること。

二つめは、チームで支援することの大切さと喜び。

Tさん。ありがとうございました。

私も、私を生きていきます！



## 「そのうち、また今度」

理事 妹尾 邦裕

これまでずっと目を背けてきたことがあります。それは字が下手なことで、小学生の頃のまま止まっています。

上手になりたいと思ったことは何度もありましたが、いつも「そのうち」にしてきました。

漢字のテストでは正解なのに不正解に見えたり、作文を書いても「悲しい」が嬉しそうに見えたり。

\*

学生の頃のアルバイトで、家具に付ける値札を書かせてもらう機会がありました。私の書く「100万円」は、団子のような丸がたくさん並んだ数字だったそうです。

ご縁があり、数日後にその家具が売れました。

店長いわく、値札が子供のいたずらのようで、高そうに見えなかったからだと言われて？もらいました。

その日は大入り袋が配られ、1000円が入っていました。

\*

コンプレックスではありながら放っておけたのは、パソコンやスマホでなんとかなる環境が私を甘やかしたのだと思います。

でも、真面目でお堅い書類は自筆で書かされます。



2026年1月にだんだん会の用事で銀行へ行きました。

氏名、年齢、住所。手元が左右に揺れるのも、「東」の文字が西側に寄ってしまうのも、渡されたボールペンのせいになります。

漢字の上にカタカナでフリガナを求められるので、トウキョウトは行員なら読めるだろうと思いました。

ナカノクもそう。チュウオウも全部読めるだろうと思いつつも従います。

行員さんとしても間が持たないのか、いろいろ話しかけてくれるので、

「二ちょうメ、こんなのにフリガナなんていりますか？」と聞いてみたら笑顔で会釈されました。

用紙はもう一枚あって、だんだん会の住所を書きました。

山梨県の「梨」が、宇宙人が木の上で果実を盗んでいるような雰囲気になって。

会ったことはないけれど、梨泥棒みたいでした。

\*

甲府からの帰りに乗ったあずさ。席に座ってから、ふと考えさせられます。

「いつかやろう」と思いつつ、そのままにしてきたことは誰にでもあるのでしょうか。

いまのままだと書くことに抵抗があります。けれど、そのたびに過去の思い出が顔を出したりもする。

それはそれで懐かしい。だからまあいっか。そんな言い訳を上野原あたりでしていました。