

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース No.33

初夏の陽光と新緑がまばゆい季節になりました。

みなさまお変わりございませんか。

6月16日(日)には第11回定例総会を予定しています。お忙しいでしょうがお誘い合わせて多数ご出席賜りますようお願い申し上げます。

NPO 法人として10年が過ぎました。NPO 法人の中には、名前だけのものや、マスコミに取り上げられるような問題を起こすNPOもあります。

NPO への社会の期待が大きくなっていく中で、私たちは認定NPOの取得を目指し、いっそう姿勢を正し、非営利を貫きながら成長したいと考えています。

「認定NPO」はNPO 法人の中でも「活動の公益性」や「運営の適正さ」など法律上の基準をクリアしていることを認定する制度です。

認定されたNPO 法人に寄付された方には税制上の優遇措置があり、認定NPO 法人への寄付を促進する役割もあります。一方で、認定NPO 法人には「報告書の提出」や「情報の公開」など新たな義務も生じます。

認定を受けるのにもう1つのハードルがあります。年間3,000円以上の寄付を100人以上の方から受ける必要があります。皆様のご理解とご支援をお願いすることになりますが、よろしくようお願い申し上げます。

理事長 上野 登志子

NPO 法人 三郷サンサンハウス
理事長 上野 登志子
三郷町三室2-5-22
三郷町東信貴ヶ丘1-2-27
三郷町東信貴ヶ丘1-5-12
Tel/0745-32-3535
Fax/0745-32-3519
2013.6.3

三郷サンサンハウスの3つの理念

- ① 住み慣れたまちで暮らしてつづけるために必要支援を幅広くして行きます。
- ② 利用者や地域から信頼される事業所・職員として成長します。
- ③ 安全・平等・平和な社会環境づくりの一端を担います。



サンサンまつりおれい

前回のサンサンニュースで3月17日のサンサン祭りの案内をさしあげて、はや4ヶ月になります。バザーの品々のご寄付や模擬店へのご協力、また、祭りに参加ご協力くださった地域の皆様には遅くなりましたが、心からお礼申し上げます。おかげさまで、「元気で長生き」をテーマに、役員・職員・ボランティア丸となって取り組み楽しい1日となりました。ありがとうございました。

サンサンハウス会員 入会のお願い

NPO 法人サンサンハウスは会員の皆様に支えていただきながら多様な支援に取り組んでいます。地域の皆様が当法人の会員として入会いただき事業所を支えていただきますようお願い申し上げます。

パーキンソンの利用者さんが、脳深部に電極を埋め込む手術をして、普通の生活ができるようになったという話をさせてもらったのを覚えて下さっていますか？

そのあとで、手術に踏み切れなかった他の利用者さんが「思い切ってやってみるわ。」という気持ちになられ、同様の手術を受けて自立した生活を送っておられます。

ところで私の同級生に、10年前からパーキンソン病を患い、車いす生活のNさんがいます。彼もまた、手術治療目的で検査入院をしました。しかし手術のリスクが高すぎるという理由で、手術は不適合との診断結果でした。「病気の進行状況から、予想はしていたがやはりそうか、と最近になって諦め心がつきました。」との手紙をもらった矢先に、訃報の知らせが入りました。

生前の彼は、障害に立ち向かって一日一日を真剣に生きていました。Nさんのエッセイ（笑顔で外に出よう）を抜粋して少し紹介します。



“パーキンソン病は、手足の震えや小刻み歩行などの症状が徐々に進行する難病の一つ。薬の効果が切れると、突然スイッチが切れたように、体が動かなくなってしまふ。難病患者になってはじめて、病気のことが世間に知られていないと痛感した。震える手に容赦のない視線が注がれる。「そんな体で良く外に出ますね。」とまで言われる。「同じひとり人間なのに」つらい日々だった。



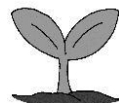
気持ちが変わったのは、出にくくなってきた声の発生リハビリのつもりで福祉センターのカラオケ教室に通い始めたときだ。障害者施設に通う人たちが、ロビーに手作りパンの販売に来ていた。一生懸命で誇らしげだった。「そうか、自分も何も恥ずかしがることはないんや。できることはあるはず。社会に役立つことがしたい」と思い立った。

市民に病気に対する知識と理解を深めたい、と自身が代表となり平成23年に立ち上げたのが、『福祉団体 生駒希望の会』だ。健康講座を開催し、医師の支援も取り付け医療や療養についての知識を深める講演や、参加者が気軽に情報交換できる場を設けている。会の中に、音楽レクリエーションを行う音楽部「ユーリカ」があり、難病会員への支援活動や高齢者施設を訪問する活動を行っている。

「もし、難病にならなかつたら」。

つつがなく幸せと感じながら過ごしただろう。この病気は、経済面、社会面において容赦なく追いつめてくる。だが、振り返りじっくり自分を見てみると、今のほうが、「比較にならないほど、いい人生」だ。うわべではない人間同士の本心からの真の付き合い。他人の喜びを心から感じるができる。こんな幸せなことがあるだろうか。

これからも、どんな体になろうと、命ある限り社会参加していきたいと思う。それには、笑顔で外に出よう。“

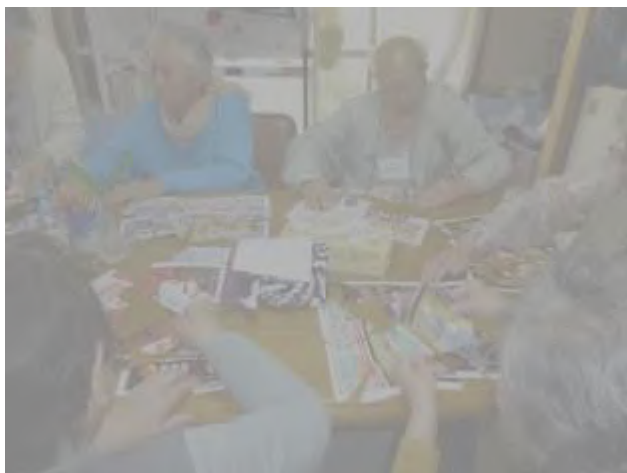


居宅ケアマネジャー 中川香代子

サンサンサロン

☆☎32-3535☆

サロンの利用者さん達も高齢になり、平均年齢は85歳、最高齢者は91歳です。まだまだ手芸が好きで、編物や小物作りに励んでいます。夢中で取り組んでいる事も多く、こちらから、「少し休んでくださいよ。」と声をかけるほどです。手の込んだ小物などはあまりできなくなりましたが、利用者さん同士で協力しあいながら作ったり、ボランティアさんの手を借りたりと、賑やかに1日を過ごしています。



サンサン体操

サンサン体操は、脳機能の活性化に努め、頭と心がイキイキとしてくる笑いが絶えない楽しい各種のゲームです。唱歌を歌いながら運動をしたり、チラシをビリビリやぶり、それを元に戻していく簡単なジクソーパズルですが、結構むずかしいです。つまりいた時は、みんなで協力して完成です。お喋りがはずみ、二時間がアッという間に過ぎます。スタッフ・ボランティアみんなで楽しんでいます。

(柳)

手芸と体操の二つのサンサンサロンに入れて頂いて、あっという間に半年過ぎてしまいました。初めてサロンに出席し、お部屋に置かれた手づくりの小物・毛糸編・袋物等、どの作品も素晴らしく、又可愛らしいのに驚きました。

あまり外出もせず家にいた私にはとても良い刺激になり、忘れていた物作りの楽しさを思いおこし早速毛糸編に挑戦、スタッフ・ボランティアさんに教えて頂き、帽子・マフラー等とても楽しく仕上げました。

お部屋の皆様もそれぞれ好きなことに励んでおられます。又時にはおしゃべりに花を咲かせ、笑ったり、時には歌ったり時間いっぱい楽しく過ごして家路につきます。四月の末お花見に連れて頂きました。竜田川沿いの桜、信貴山の桜とドライブ♪♪ その美しさに、堪能しました。また、新家長福寺の八重桜・藤・牡丹の花を見にも連れて頂き、ここのお花もとても綺麗でした。



桜見物(奈良産業大学)



九十近くになり一人ではなかなか出来ない事を、サロンのスタッフ・ボランティアさん方の温かい細やかな心づかいで助けていただき、出来るなんて本当に幸せです。

私も頭の体操や身体に気を付け、サロンの皆様と共に一日でも長く明るい楽しい日々を続けられますよう頑張りたいと思います。(T・F)

リハビリデイサービス「くるみ」

☆☎32-3535☆

リハビリデイサービスくるみは「重心姿勢をデザインしたデイサービス施設」としておかげさまで1年が経ちました。毎回ご利用の姿勢を撮影し、分析することでいろんなことがわかってきました。それは、重心感覚を基礎としたリハビリトレーニングで高齢になった方の不可逆的な姿勢が少しずつ変化し、改善できるという事です。くるみでは数種類の運動とセラピーの組み合わせでご利用者に負担、気持ちいいプログラムを提供させて頂いております。今回は、そのプログラムの中で「レッドコード」を使用した重心感覚スリング体操（Gスリング体操）をご紹介します。

Gスリング体操とは

ノルウェー製のリハビリテーション専用の器具「レッドコード」を用い（可動性、振り子運動、安全性）を活かしながら、人間本来の重心位置を個々の身体状態に合わせて、ストレッチや筋力増強などを行う機能訓練です。

運動の特徴として

- ① ロープに手足を吊り下げて運動を行うのでリラクゼーション効果が得やすくなります。
- ② レッドコードの特性により自分でリズムに合わせて運動したり、ご自分で動かせない方でも補助者の介助で可動範囲だけ「振り子運動」を行うことができます。
- ③ 個々の状態に合わせて運動量を意図的に変化させられます。
- ④ グループで運動を行いながら、力・可動範囲・痛みなど個々のレベルに適応した機能訓練ができます。
- ⑤ 爽快感があり、とても気持ちいい運動です。



その効果は

身体バランスと筋肉の活動が強化されて姿勢を改善できるため、個々の関節・筋肉が本来の動きを取り戻す事が出来ます。各関節の安定性や可動性を獲得し、機能的に運動が強調されることによって適正な身体バランスと筋バランスをつくり、ADL（日常生活動作）で使う筋肉が促進されます。

くるみでは日常生活につながるよう意図的に不安定な運動環境を作りながら、レッドコードを使うことで安全に安定してリハビリ運動を行なっていただけます。スタッフも研修を重ね、ご利用者の身体重心の位置を見定め、姿勢を意識した独自の身体感覚運動を提供しています。また、介護保険をご利用できない方でも、月1回第二水曜日に「くるみ重心道」として一般プログラムをご利用いただけます。ぜひ一度Gスリング体操を体験しにお越しください。スタッフ一同楽しみにお待ちしております。

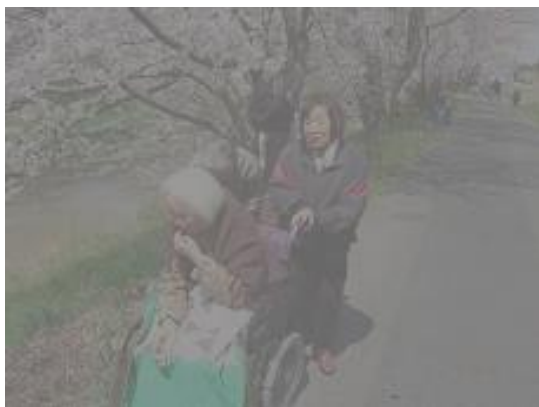
主任機能訓練士 石黒克樹

デイサービス「あかねの里」

☆☎31-3536☆

季節は巡り、一年の内でも最も清々しい頃となりました。

あかねの里でも、この季節ならではの花々が、テーブルに所狭しと並んでいます。



4月は、竜田川、信貴山、広陵町の高田川まで足を延ばして桜を楽しみました。

高田川の桜のトンネルには、例年のことながら大感激でした。花見にはお弁当をと楽しみにしていたのですが、寒さや人間的なことがあり実現できませんでした。

ご近所でも、様々な花が次々と咲き誇り、楽しむことができます。散歩や、新緑を求めてドライブなど、出かける機会を増やしたいと思っています。

また、四月から、週三回午前中だけ、ギターを弾いて下さるボランティアの方が来られて、時にはロシア語の歌も聞かせて下さり、皆さん楽しみにしておられます。

あかねの里では、入院や施設への入所の為、ご利用者の人数が減っています。何とかせねば！…と皆で悩んでいるところです。

職員では、若いスタッフが一人増え、お互い良い刺激になればと、楽しみにしています。 武末

田代 恵（30歳ちょっと過ぎ？）二児の母。
剣道三段の頼もしい～！スタッフです。
お習字と、笑顔も自慢（まわりの意見）…かな？
これから宜しくおねがいします。

ヘルパーステーション

☆☎32-3535☆



ただ今、10名のスタッフで訪問介護に伺っています。年齢も経験年数もバラバラですが、日々、情報修得、技術の向上に取り組んでいます。会議や研修では意見交換し、利用者本人がご自分らしい生活を続けるにはどのような支援が大切なのか考えます。訪問に伺うと、日々発見、喜びがあり、やり甲斐を感じています。 山城章江

小規模多機能ホーム「萌の里」

☆☎33-3555☆

介護支援専門員 上猶 富美子

私も、介護の仕事に従事させていただいて、早10年近くになりました。

この度、2年以上支援させていただきましたご利用者様が、ご自宅にて奥様に見守られ静かに本当に穏やかに亡くなりました。

絵に書いたような、ご夫婦でした。



私達は、今もっている力を使い、夕陽ヶ丘診療所と近隣の方のご協力も頂いて、最後の時まで奥様の「夫と一緒にいたい」という思いに、ただただ一生懸命支援させていただきました。

訪問は休みなく朝・昼・15時・夕後は必要時に訪問させていただいていました。

でも、一番の支援者は奥様だったとはっきり言えます。毎回の食事の準備・身体の介助まで休むことなく、私たちと一緒にになり細やかにご主人の介護をされていました。

夫のことなのに、私がしなくて誰がするのと、それは病院からご自宅に帰られてから最後までその思いは変わる事はありませんでした。

ご利用者様は、10代の頃から登山・スキーをされ、音楽はクラシックがお好きで、優しく穏やかで周りの人みんなにとっても慕われていた方でした。どんなにしんどい時でも、お名前を呼ぶと「はい」と返事をして下さいました。

朝、奥様が「おはよう」とすぐそばで休まれているご主人に声を掛けると「おはよう」と言ってくれることを、奥様はいつも嬉しそうにお話して下さいました。

この支援の中でたくさんの事を学びました。

☆在宅でも、看取りは行えること。

☆この地域の中で、萌の里はきっと必要な施設であること。

☆私達は、微力ながら人の役にたてる事。

いろんな事を教えて下さったことを、これからの支援の中で生かしていきます。

有難うございました。

たくさんの事を大きな心で包んで下さいました。

どうぞこれからも、奥様を見守って下さいね。

ご冥福を心よりお祈り致します。



萌の里にとって初めてのご自宅での看取りでした。

リハビリ病院におられた時に「最期まで二人で、家で過ごしたいです。」とおっしゃった言葉があり、萌の里は踏ん張ることが出来ました。

いろんな支え方があります。その一つにこんな形もある事を伝えたいと思いました。

上猶の手記は、ご家族様のご厚意で掲載させて頂きました。ありがとうございました。

あらためて、ご冥福をお祈り申し上げます。

萌の里 藤みわこ



謡曲？ やってたの？

楽しく穏やかな萌のリビング



しづさん、100歳！

高齢者の家「あかねの里」

☆☎31-3536☆

高齢者の家あかねの里では、日中は小規模多機能である萌の里の通いや訪問を利用し、夜間は共同住宅の夜勤者が支援し、食事は調理員さんが、食事の配膳や共有部分の掃除などは管理人が担っています。

10年目を迎えたあかねの里では入居者の顔ぶれも変わり、その時々で雰囲気も違っていろいろな場面を共有することでいろいろと教えて頂くことがたくさんあります。戦争当時の話からお孫さん曾孫さんの話、ご夫婦の馴れ初めや勤めていた時の話、また年金の話やわらび・たけのこのおいしい食べ方などなど・・・話題は尽きません。それぞれの方々が今まで歩いてこられた人生を大切に生活しておられます。それゆえに生活環境の違いなどから時々トラブルが起こります。でもそこは唯一の男性であるHさんが『ここに居るものは兄弟と同じだよ、お互い助け合いながら仲良くいこう』と丸くその場を収めてくださいます。

晴れた日にはリビングの大窓から信貴山の新緑を眺めたり、ご近所の丹念に育てられた草花を見に散歩にでかけたり、またみんなで懐かしい歌を歌ったりしながら、今は入院されていますが5月の末に退院してこられるKさんを含め、あかねの一男五女が泣き笑いを共にしながら日々の生活を送っておられます。 春木 ひとみ

たすけあいの会

☆☎32-3535☆

新緑の季節を迎え、庭の手入れなどお困りの方はありませんか？
介護保険ではできない草抜きや大工仕事、大掃除など
有償ボランティアで駆けつけます。

お気軽に連絡ください。

支援するボランティアの方も募集中です !!

山城章江



サンサン福祉タクシー

☆☎32-3535☆

吹き抜ける風もさわやかで、お出かけにも気持ちの良い季節になりました。いかがおすごでしょうか？

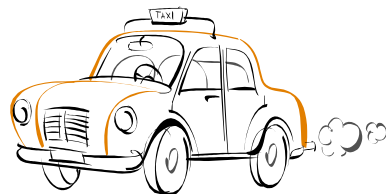
サンサンハウスでは、要介護の方が通院等に使う介護保険の介護タクシーと、要介護・要支援・またはそれに近い状態で一人で電車バス等でお出かけるのが困難な方がお使いいただける福祉タクシーの2種類のタクシーがあります。

4月より、介護保険外の福祉タクシーの料金を時間制運賃に変更致しました。

初乗り料金は一般のタクシーより高くなりましたが、10分程度の乗車になる中、長距離をご利用の際は大変お得にご乗車いただけます。

今後も安心、安全にご利用いただける、サンサン福祉タクシーをどうぞご利用くださいますようお願いいたします。

重松 知子



詳しくは下記のとおりになります。

★ 介護保険サービス（介護タクシー）★

ご利用いただける方	ご利用内容	ご本人負担金
要介護1～5の方	通院・銀行等への車での送迎時における、乗り降りの介助	乗降介助として 1回100単位 (一単位 10.21円)※運賃として、5分毎に200円いただきます。

備考 介護保険による乗降介助は時間外料金が発生します。
 早朝(午前6時～午前8時)、夜間(午後6時～10時)は 25%加算
 深夜(午後10時～午前6時)は 50%加算

★ 介護保険外サービス(福祉タクシー)★

ご利用いただける方	ご利用内容	ご本人負担金
要支援者、要介護者、又はそれに近い状態の方、及び障害者等で、一人でバスや電車等での乗降が困難な方	利用目的に制限はありません	時間制運賃 10分まで毎に760円 ※障害者手帳及び療育手帳交付の方…1割引

活動時間： 平日9:00～17:00(車輛繰り等で臨時運休あります)

備考： 予約時間はご希望に沿えない場合があります。

※三郷町・斑鳩町・平群町の福祉タクシー券、ご利用いただけます。