

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース No.37

11号台風は三郷町近辺にも浸水の危険が迫りましたが、皆さんご無事でいらっしゃいましたか。今もまだ、広島をはじめ全国のあちこちで災害の犠牲者が出ています。1日も早く復旧することを祈っています。夏休みも終わりですが、まだ厳しい暑さが続きます。くれぐれも夏バテにご用心ください。



さて、「住み慣れた家で最後まですごしたい」とサンサンハウスをつ

くりましたが、いよいよ自分たちがお世話になるようになりました。

昨年、夫が病に倒れ半年後、「病状が安定している今、自宅に連れて帰りたい」との願いをケアマネさんはじめ事業所の皆さんが応援してくださって、6月初めに自宅に帰ってきました。なじみの主治医の往診や訪問看護師による健康管理、ヘルパーさんによる朝夕の身体清拭など、大好きなあかねの里での和やかな時間、何より楽しい訪問入浴や訪問マッサージなどなど。これだけ支援を受けてやっと自宅介護が成り立ち、夜は寝ている間に何が起ころうとごめんバタンキューの私です。

老老介護の身では介護保険や医療保険制度が命綱、本当にありがたく助けていただいています。この保険制度が改悪されようとしています。安心して医療や介護が受けられるよう、私たちの声をもっと大きくしなければと切実に思います。

「最後をどこで」というより「最後までどう暮らすか」…それは、人それぞれ、その時々で条件で選択すればよいと思っています。困った時はケアマネさんと相談して一番いい介護スタイルを考えていくつもりです。今の楽しい2人暮らしがいつまで続くかわかりませんが、介護する者があまり無理をしないで、楽しく、そして何より、介護される者が嬉しい（嬉しいであろう）介護を大事にしたいと考えています。



また、利用者になってわかること、立場が変わると見えてくるものがあります。これを活かして、サンサンハウスが安心して頼れる事業所としてより一層成長するために「利用者や家族に寄り添うとは何か」、「利用者の声（心の声も）が聞こえているか」を常に自問自答できる職員集団になっていきたいと思っています。

理事長 上野 登志子



三郷サンサンハウスの三つの理念

- 1 住み慣れたまちで暮らしつづけるために必要な支援を幅広く行います。
- 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。



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～身体重心道～では、ご利用者の気持ちに添ったケアをする事を大切にしています。機能訓練はご利用者の方々が必要とされている今の機能を維持向上したいという気持ちにこたえるためにあります。そんなくるみと出会えてよかったといってくださいご利用者に思いを書いています。

ご利用者の磯島静江様は20年以上前、管理者の岡本が子育てに奮闘している頃に、たくさんの愛情と知恵をくださった近所の三人のおばあちゃまのお一人で、おかげで私は育児ノイローゼにもならず、育児を楽しむことができました。この介護の仕事に全力で楽しめるまでに成長できたのは、三人のおばあちゃま達との出会いがあってこそ、と今でもその頃の事を懐かしく温かく思い出しています。



「くるみはパラダイス」

一昨年の10月からリハビリデイくるみ～身体重心道～に通所しています。子育て中の岡本さんにあれこれせっかいはやっていたご縁でくるみと出会うことになりました。私は退職してからも運動嫌いで、本を読んだり字を書いたり、知らぬ間にネコ背・ガニ股の衰れなババスタイル。姿勢分析を見たら\$型で、それから若い先生方の講義や運動のやり方、レッドコード運動などで少しずつ体型が良くなりました。同じく通所されているT.Y様に少しでも近づきたくて2年を目標にがんばっています。自分の行事と重なる日は利用日を変更してもらい、週一回は通所できるようにしています。デイの皆様とも仲良くできるように机の上に私の短歌誌「薫風」や、友人からの絵手紙などを置いたり、スポーツゲームの時には、行う前のテーマソングとして「磯島阿波踊り」や「くるみ炭坑節」などを皆さんと一緒に歌って頂いて、楽しんでくださるよう私なりに工夫しています。今年のクリスマスの一日は「唄い踊ってくるみカーニバル」をしましょうと伝えていまして、くるみの先生方よろしくお祈りします。鈍動な私たちに本当にやさしく「ゆっくり、ゆったり、気持ちよく」そして楽しくとお世話し下さる岡本・石黒先生はじめ、山田、中田、荻原、澤木、奥田先生方、ありがとうございます。本当に嬉しく神様の御導きと感謝し、一人でも多くのお仲間が入られますようお祈りしております。

磯島 静江



2012年5月 2年後 2014年7月

高齢者の家あかねの里

★☎31-3536★

今年も暑い暑い夏がやってきました。連日の猛暑でテレビや新聞でも「熱中症に注意！」との呼びかけ。共同住宅でも日頃あまり水分を摂らない方がおられ、コーヒー牛乳やココア、果物と牛乳で作ったミックスジュース、大好物のスイカなど…で、この夏場を乗り切りたいと思っています。

ご家族の方で家庭菜園をされている方があり、春にはたけのこや蕨、夏にはきゅうりやトマト・ししとうにピーマン、スイカも7月の初旬くらいから毎日のように頂き、夏を満喫しています。



先日は台風11号到来の真ただ中、8月5日に90歳になられたNさんと、10日に85歳になられたKさんのお誕生日会を盛大?に行いました。自称80歳のNさん、毎年この時期になると朝4時起きをしてお墓参りをされるのが恒例で、今年も3日に予定をされていましたが、雨が降りそうだからと4日に変更されましたが雨になってしまい、今年は息子さん一人で行かれました。そのNさんも14日にはご自宅に一時的に帰られ、住み慣れた家で息子さんと水入らずの時間を過ごされる予定です。



それぞれのお祝いのケーキの前に

共同住宅では少人数の利点を活かして、その人その人に沿った支援ができるように…と考えています。



また、ご家族はもちろんのこと、今まで交流のあった友人や近所の方々が気軽に来ていただける場所であるように…と心がけています。 春木 ひとみ

福祉タクシー

★☎32-3535★

サンサン福祉タクシーでは、高齢者や障害者、疾病等で公共交通機関が利用できない方のための、介護保険外のタクシー事業もしています。介護保険のタクシー同様、ヘルパー資格をもった運転手が、乗り降りの介助もお手伝いするので、安心してご利用いただくことができます。

日常の通院や買物だけでなく、ドライブなどのお出かけ等、用途は問いません。

料金は10分760円です。三郷町・平群町・斑鳩町・王寺町の福祉タクシー券（高齢者・障害者）がご利用いただけます。

利用には予約が必要ですが、お出かけの際にはぜひご活用ください！

重松 知子



ヘルパーステーション

★☎32-3535★

いつもは何気なくしている、立ち上がりの動作がしにくいと感じることはありませんか？

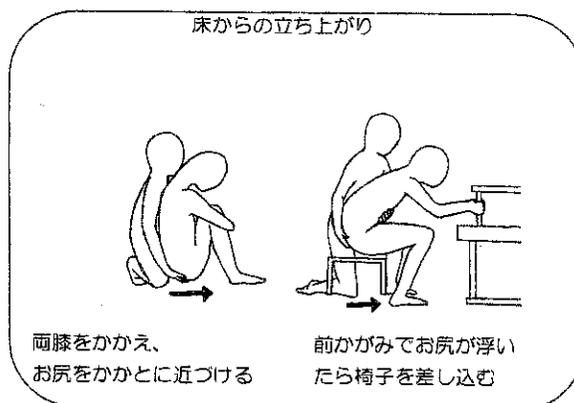
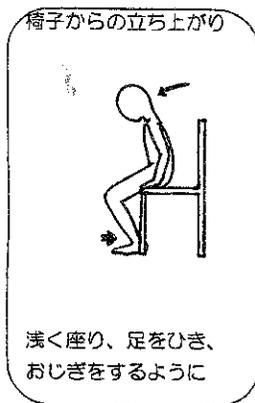
訪問先で、ご家族から「お父さんが急に立てなくなった。」と聞くことがあります。

「立てないので、脇を持ってかかえあげたり、ベルトを上引っ張って立たせている。腰が痛くて介助するのが大変！」と。

体重の軽い方でも、真上に引き上げることは体重の何倍もの力がかかり、できません。手足に力が入る場合は、しっかりと足のつく椅子の高さで座り、足を肩幅に開いて軽く引き、前かがみになり重心を足へ移動させると、立ち上がりやすくなり、介助に力を必要としません。また、床に座り込んでしまい立ち上がれなくなった時は、ひざを立てられる場合は立て、お尻をかかとに近づけて、前かがみになるようにお尻を浮かせます。しっかりとした椅子などにつかまると安定します。一回で立ち上がれないときは、お尻が浮いたときに、座布団や小さな椅子などを差し込み、少しずつ高さをあげていきます。

いずれにしても、介助者が立たせるのではなく、ご自身の力をだせるよう、適切な声掛けが大切です。

ただし、転倒した場合や、痛みがある場合は無理をせず、ご連絡ください。



重松 知子

小規模多機能ホーム「萌の里」

★☎33-3555★



しづさん、神戸に行く

梅雨明け前の7月2日、お天気も味方になって、101歳の母の念願であった神戸行きが実現する事になりました。兄（次男）運転の車で、神戸の姉（次女）横浜の私（三女）と付き添いの藤さんの総勢5人で出発しました。母の事を最も解っている妹（四女）は留守番ですが、神戸までたどり着くかと心配しておりました。

元来、車好きの母ですが、往きは落ち着かず、どこへ連れて行かれるのかと不安のあまり「私を捨てるの?」「ここから飛び降りたい!」と言って困らせる事もありました。藤さんの優しい対応で、高速から六甲山が見えだした辺りから、本当に神戸へ行けるんだと納得した様子で、落ち着いてきました。何度も何度も通った高速道路からの神戸の景色を思い出したかのように落ち着き、懐かしそうにじっと窓から眺めていました。



目的のお墓の前では、車いすから手を合わせ、とても満足そうでした。お陰様で親子が揃ってお墓参り出来た事も、大切な思い出になります。

その後、軽く昼食を取りながら、休憩をして奈良へと帰ります。

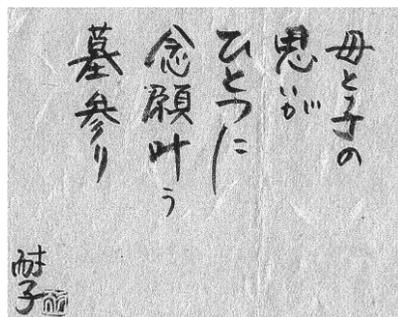
途中、予定外でしたが、姉のお寺へ立ち寄ろうということになりました。見慣れた景観に、車いすから降りて、本堂で暫く手を合わせ、と

っても幸せそうな表情をしておりました。その様子は、昔の母の穏やかな顔をしていました。

帰りの車中は、別人のように静かな母に戻っておりました。

この度は、母から「なせば成る」と言う事を、私達子供に身をもって教えられたように感じました。

萌の里に帰宅後も、いつもと変わりなく暮らしていると伺い、安堵しています。皆さまの暖かい介護のお陰だと、心よりお礼と感謝の気持ちをお伝え致します。有難うございました。



大河内しづさんと萌の里のお付き合いは、そろそろ7年が経とうとしております。ご利用を開始された頃は、情報を聞く中で、腫れ物にさわるような気持ちだったことを思い出します。その間、しづさんは何度かご家族が集まらなくてはならない状況になりました。

日ごろ泊まることの多いしづさんが、“帰りたい”という言葉が頻りに話された時に、私たちはご家族と“帰りたい”がどこの場所なのか話し合いました。生まれ故郷の伊勢なのか、長年住んだ神戸なのか、娘さんの家なのか、安心していただける居心地のいい場所を求めておられるのか…

そんな中、ご家族から垂水にあるお墓参りに一緒に行きたいと相談がありました。行きの中は、予想通りの状況になりましたが、六甲山を視線に捉えられた時のしづさんの小さく“あっ…”という表情に、懐かしさが溢れて来ているのがわかりました。

今回の神戸行きは、しづさんにとって、病気になったから集まってもらうのではなく、家族行事に普通に参加し、もう一度家族の一員としての居場所を確認できたお出かけになったようです。

藤 みわこ



妻が50歳半ばでアルツハイマー病と診断された夫T氏からのお手紙を紹介します。



ケアマネジャーの中川様、デイサービス、訪問介護（入浴）スタッフの皆様には日頃大変お世話になり、心より感謝申し上げます。妻は昨年5月、要介護5に認定されました。本格的に介護を始めて今年で3～4年になりますが、毎日が「時間と自分」との戦いです。（たまにはキれます！）妻の介護に当っては健康管理の事を考え、常に心掛けていることが3点程あります。それは、①食事の栄養バランス ②身体及び周りを清潔にする、そして、③適度な運動をする事です。私は、毎朝5時過ぎには起床し、介護のスタートが始まります。一日の介護内容はほぼ決まっており、毎日がフル回転しています。上記3点は各々大切ではありますが、少し③についてご紹介させていただきます。妻の適度な運動の為、一日4～5回は家の周辺を歩いています。歩くと言っても中々スムーズには歩けず、妻の両脇を後ろから支え引きずる様な感じで歩いています。（大変です！）歩く目安は、距離は約1km、また、所要時間は60分程度です。歩いた後は手足を中心に、私流のリハビリを軽く15分程度行っています。1回目の歩行は、今は朝6時半頃からスタートします。外は蝉が鳴いており少し暑いですが、約20分程度、何とか頑張って歩きますが、帰宅すると私は汗が一気に噴き出てきます。少しは大変ですが、おかげさまで妻の食欲も常に旺盛であり安心しています。



今後共、継続して頑張りたいと思います。

夜の就寝は妻は20時頃、私はその日の片づけを行い21時頃寝ます。夕食時、妻と食事をしながら少しビールを飲みます。（これが楽しみです！）しばらくするとアルコールの影響で疲れが一気に出てきます。就寝時、横になる時がホットし、何か幸せな気分になります！

これからも妻の為に**体力と気力が続く限り**頑張りたいと思います。

Tより



超高齢者社会の進展に伴って、今や「認知症」はあたりまえの時代になってきました。高齢者に多い病気ですが働き盛りの年代でも発症するケースがあり、65歳未満の場合を「若年性認知症」といいます。

Tさんの奥様は、現在64歳のとてもチャーミングな女性です。アルツハイマーの進行は比較的緩やかですが、5～8年で高度に進行して、寝たきりになる人も少なくありません。奥様は日常生活全てに介助が必要ですが、介助があれば歩くことも、食べることもできます。この状態が維持されているのも、Tさんの適切で献身的なケアと、毎週、遠方から手助けに来て下さるTさんのお姉さまのお蔭だと思います。

Ｔさんの息抜きにとショートステイの利用を勧めても、「結構です、気になって毎日会いに行くことでしょう。妻の介護は宿命だと思っています。ある意味楽しいですよ。」と言ってさりと流されます。

奥様は、私が子供さん達の話をして、笑顔を見せられたり、時には涙を浮かべられることがあります。そんなお姿を見ますと、「認知症で記憶がなくなっても、心までなくなってしまうわけではない」ということを強く感じています。

居宅ケアマネジャー 中川



デイサービスあかねの里

★☎31-3536★



暑い日が多くあかねの里の楽しみの1つでもあるドライブやお出かけはあまりできませんでした。

しかし、部屋の中でも季節を感じて頂けるようにと、夏休みに子どもが持って帰ってきたアサガオをあかねに持ってきたスタッフがいました。でも！家より、あかねの方がみんなにお世話してもらえるから……と、本音をポロリ。(笑)しばらくみなさんと一緒にあかねでお世話してあげました！そのかいあって、たくさん綺麗な花が咲きました。みなさんありがとうございました。

ある日、あかねで入浴をして頂いていると、窓の外に大きくてきれいな葉っぱが…。

それは山桐の木で、あかねを覆い尽くす勢いで(!?)日に日に大きくなっていくので、ぱっさりと切りました。(キリだけに…笑)その葉の大きいこと、大きいこと…!思わず皆さんに見て頂き、葉っぱと記念写真を撮りました。



ウッドデッキの朝顔



山桐の葉 こんなに大きいよ!!

他にも、夏らしく、かき氷をしたり、大きなスイカを大騒ぎしながら、みなさんの目の前で切り分けて、美味しく頂いたりしました。あかねではこの夏も、にぎやかな夏祭り気分を味わって頂こうと思っています。

これからも暑い日が続きそうですが、みなさん体調に気をつけて頂き、この夏を乗り切りましょう。

廣岡 亜沙美

サンサンサロン

★☎32-3535★

サロンでは、多くのボランティアさんのご好意によって支えられ、和気あいあいと活動しています。月曜・木曜は、主に手芸をしています。利用者の皆さんも、器用な方ばかりで、手提げ袋・パッチワーク・モコモコの可愛い座布団・アンパンマンのフェルト人形など、楽しくお喋りしながらご自分のペースで作っておられます。



足湯でほっこりいい気持ち

ストラン「hanana」の地場野菜で作ったお料理を頂き、新鮮な野菜も買いました。

その後サロンに戻り、ビデオ鑑賞をしました。今、流行りの「アナと雪の女王」です。お家では中々観ることのないジャンルの映画でしたが、これも皆で一緒に観る醍醐味ですね。可愛らしいCGキャラクターに心温まるストーリー・・・感動しました。

西田 亜紀

サンサンサロンのご利用者の中には「一日誰とも話さなかった」「こんなに笑ったのは久しぶり」とおっしゃる方があります。

住み慣れた街でいつまでも元気で暮らしてつづけるために、「あかるく・あたまをつかって・あきらめない」、脳活性化ゲーム『スリーA』を行っています。

地域の皆様にも楽しいゲームをとおして脳機能を高めていただきたいと、下記のようにだれでも気軽に参加いただける企画をしました。

近頃、笑うことがなくなった。物忘れが気になると思われる方は是非ご参加ください。

ご希望の方は32-3535までご連絡ください。送迎もいたします。



歌をうたいながら体操

サンサン体操

脳の活性化で心も体も頭も若返り、
脳に刺激を与え認知症の予防につなげます
皆が思わず大笑いする楽しいゲームです。

9月30日(火) 13時30分～15時30分
場 所 美松ヶ丘自治会館 費用 100円

参加者募集



たすけあいの会

★☎32-3535★

日常生活の中で「ちょっと困ったな」という時のための、たすけあいの会です。介護保険は公的な制度なので、できることに限りがありますが、たすけあいの会では、高齢者だけではなく、体の不自由な方、病中病後の方、出産や育児等で援助が必要な方への幅広いサービスを提供しています。

介護者が用事のため、家を数時間空ける。
見守りに誰か居てくれたら…！



入院や退院の準備や手続き、
一人では不安。
誰か手伝ってくれたら…！

買物に行って自分の目で選びたいけど、
一人で荷物を持って歩くのは不安。
誰か一緒に行ってくれたら……



産後や病後、身の回りのことが思うようにできない。
誰か手伝ってくれたら…！

住み慣れたご自宅で、より安心して暮らしていけるよう、ご要望やご事情にあわせて支援を致します。お気軽にお問合せください。

重松 知子

地域交流支援

★☎32-3535★

サンサンカフェ ご案内

☆毎月第一日曜日 13時30分から16時まで

☆デイサービスセンターくるみ（東信貴ヶ丘1丁目 松塚建設様ビル）

☆外出の機会の少ない方、一人で参加するには不安と思われる方はご連絡ください。送迎させていただきます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



認定NPOの取得に向けて ご協力をお願い

事業を開始して10年がたち、昨年からは、よりハードルの高い認定NPOを目指しています。そのためには、年間3000円以上の寄付者が100人以上必要で、今年度と来年度にその実績をつくると認定NPOになることができます。

認定NPOになると、寄付に対して寄付金控除が受けられます。

賛助会員（入会金1000円 年会費3000円）の会費も寄付金とみなされますので、賛助会員としてご協力いただく方を募っています。

三郷サンサンハウスの事業に賛同していただき、ご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。



2014年11月9日(日)

サンサン祭り

「自他共愛」

～地域で支えあおう～

開催時間

10:30～15:00



お願い
 バガー用品を募集します!
 ご自宅で眠っている新古品が
 ありましたら、ご提供下さい。

奈良県生駒郡三郷町東信貴ヶ丘1-2-27
 NPO法人 三郷サンサンハウス
 ① 0745(32)3535