



## 明けましておめでとうございます

皆様おそろいでよき新年をお迎えになりましたでしょうか。  
病で寝ていてもお正月は何か心新たまり、その上子や孫が集まれば1年で一番晴れやかな日です。  
どこにも出かけられなくても、我が家では、家族そろって2階の窓から東の山並みの神々しい初日の出を見ることができました。

さて、三郷サンサンハウスも創設以来14年目に入ります。

平成14年「住み慣れた街と家で最後まで暮らしたい」の支援を使命として地域の皆さんと一緒に作りました。

高齢者の家あかねの里、萌の里、ヘルパーステーションは年末年始もなく、必要な方のケアをさせていただきます。

介護報酬の引き下げで介護保険事業は益々運営困難な状況下にあります。三郷サンサンハウスの9つの事業所が連携し、いつまでも我が家で暮らしていただけるよう、今年も1年366日、1日24時間の支援を目指し、利用者様の笑顔をエネルギーに職員一同元気に働いてまいります。今年も皆様のお力添えをよろしくお願い申し上げます。



理事長 上野 登志子

お願い

NPO三郷サンサンハウスは社会的信用度のある認定NPO取得を目指し、新たな会員を募集、たくさんの方にご協力いただき、ありがとうございました。認定NPOの取得条件は①法に則った経理や事業運営、②年間3千円以上の寄付協力者が100名以上などがあります。

NPOの構成員として以下の3種類の会員がありますが、その違いは？との問い合わせがあります。正会員はNPOの年1度の総会での決議権を有し、NPOの活動方針などの決定に参加するので、正会員の会費や寄付は当事者の寄付として上記の寄付者に含まれません。

一般会員と賛助会員は総会に参加しますが決議権はありませんので、その会費は上記の寄付金に含めることができます。

正会員	年会費	1口	3,000円	入会金	1,000円
一般会員	年会費	1口	1,000円	入会金	1,000円
賛助会費	年会費	1口	3,000円	入会金	1,000円

### 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。

去年6月から働かせていただいています。

大学では社会福祉を学んでいましたが専門は児童福祉、卒業後も福祉の仕事には就いていなかったのですが、子供たちの手が少し離れたのをきっかけに人とかかわる仕事をしたいと思い、この介護の世界に飛び込みました。

入ってしばらくして頂いた名札には「介護士」とありました。介護の仕事が全くの未経験で何もできない私にとって、この「介護士」という肩書はとても重たかったです。

人と関わる仕事である以上、その人その人との信頼関係は必須で、それはすぐにできるものではなく時間をかけて築くもの。となりで一緒にお茶を飲んでいても、ただ相席しているだけのようで居心地が悪く、自分の無力さを感じました。

それでも利用者みなさまと過ごす中で、共通の話題で盛り上がったり、少し笑顔が見られたときはとてもうれしく、ガッツポーズでした。

その後、介護初任者研修を受けるにあたりご配慮頂き、勤めて半年が経った今、やっと介護のスタートラインに立てたかなと思っています。

まだまだ介護職としても一人の人間としても未熟な私ですが、利用者みなさまとたくさんの時間を共にしながら成長できるように頑張ります。



102歳になられたHFさんです



長野 佐希子

昨年11月より管理者の大任を頂き力不足ではありますが、日々奮闘の昨今です。

若くフレッシュな新人の職員に利用者の皆さんは、まるで孫に接するかのようになんか暖かく見守って下さっています。利用者様に育てて頂きながら、共に前進してまいります。

介護保険制度の枠組みの中で決められた支援や制約がある中、包括的な支援が出来る小規模多機能は多様で柔軟な支援をとり行っています。通い、訪問、泊、24時間365日、小規模ならではの支援です。

通いの日だけと体調がすぐれないから訪問に、家族に急な用事が出来て泊に等々、即日、即時対応させて頂いています。

利用者様に「萌に行って楽しかった」「萌の人に訪問に来てもらって安心した」「萌に泊まってよく眠れた」との声がたくさん聴けるように、職員一同頑張っています。萌の里の利用者様は独居の方がたくさんいらっしゃいます。年々歳も重ねられ要介護度も高くなってきたそんな中でもお一人で頑張り続けておられます。サンサンハウスの理念で

もあります、住み慣れた街で安心して暮らし続けるために その一端を担い 地域になくはない萌の里に成長してまいります。



お花の手入れをするF.Mさんと藤職員！



管理者 那住 すみ

7月15日、S様の娘さんから電話が入りました。「明後日、母が退院する時に車いすを使いたいの  
で手配できますか？ 私宅で同居するまでの約2週間だけですがケアマネお願いできますか？」とい  
うご相談でした。通常ならば、医師、看護師、理学療法士等と連携して入院先の病院に出向き、退院  
前カンファレンスをするのですが、その時間もなくサービス導入となりました。当初、2週間の予定  
でしたが、大阪のケアマネージャーに引き継ぐまでの、3ヶ月余の期間を担当させて頂きました。

ある日、東京の息子さんがおっしゃった言葉が印象に残っています。「もう年やからいいか・・・と  
家族が諦めたらおしまいです。家族の持っていきかたで、人の命は変わります」と。

その後、丁寧なお便りを頂戴しましたので紹介させていただきます。

居宅ケアマネージャー 中川香代子



三郷サンサンハウスの皆様

ケアマネージャーの中川様、山城様、スタッフの皆様には大変お世話になり、心より感謝申し上げます。美松ヶ丘で一人暮らしをしていた母がクモ膜下出血で倒れ救急病院に運び込まれたという連絡を受けたのが今年の4月で、あれから半年余りが経ちました。

母は、父が亡くなってから美松ヶ丘の「ふれあい農園」で野菜を作りながら、地域の方々と仲よくしていただき充実した日々を送っていました。

4月半ばの夕方、「ふれあい農園」で倒れていたところを、ご近所の方が発見してくださり、救急搬送されました。翌日には手術をし、なんとか一命は取り留めたものの、集中治療室で約1か月間を過ごし、その後3か月をリハビリ棟で過ごしました。その間、主に姉と私で病院へ付き添い母を励ました。

幸い大きな後遺症はなく、退院までの目途がつき、その後の母の介護について姉と相談しました。それまで、介護についてはなんの知識もなく、ゼロからのスタートです。まずはネットで調べたり、ご近所の皆様に同様のケースを参考に教えていただいたりしながら、ケアマネージャーさんを探すことから始めました。

幸い、ご近所の方のアドバイスからサンサンハウスのことを知り、連絡をとらせていただきました。そこからは、ケアマネージャーの中川様と密な連絡というか、なにからなにまで教えていただきました。車いすの手配、家で介護する際の必要なもの、公的な申請の方法など、親身になって相談に乗っていただき、また、スピードのある対応で本当に助けていただきました。

退院後、母が美松ヶ丘に帰った際は入浴介護をお願いしましたが、山城様は、母と良好なコミュニケーションをとりつつ、今後のことも考えて私達に入浴介護の方法を教えてくださいました。

現在、母は大阪の姉の家にはいますが、病院を大阪に移し、治療、リハビリを続けています。まだまだ母にとっては、つらい日々が続きますが、会話も増え、自力で歩行も出来るようになりました。今後も家族で支えていく覚悟です。

この半年間、母の世話やご近所の方との母についてのお話、家の整理をしながら、自分は母のことをあまり知らなかったなあつくづく思いました。遅ればせながらの親孝行です。

美松ヶ丘の方々をはじめ、サンサンハウスの皆様、救急隊、警察、役場の職員の皆様など、本当に多くの方にお世話になりました。

緊急時だけでなく巡回や普段のお付き合いなど、介護を支える地域の活動がきちんと機能し、高齢者に住みやすい町となっていることに感動しました。

最後になりますが、日々の活動について大変なご苦労があると思いますが、健康に気をつけてくださいますよう祈念いたします。 (S・I)



## デイサービスあかねの里



★☎31-3536★

明けましておめでとう御座います。  
今年は例年より暖かいお正月となりました。  
昨年があかねの里では、おしゃべりに忙しい一年となりました。

12月に入ると「もういくつ寝ると？」と指折り数えたり、「おせちの準備は大変だった」とガスや電化製品のないころのお話を伺ったり、お餅つきのお話しなど皆さん笑顔でたくさんお話しして下さいました。

若い？スタッフにはどのお話しも為になり今の時代の便利さに考えさせられる貴重な時間となりました。

そしてクリスマス会も楽しんで頂く事ができました。



今年もあかねの里にサンタとトナカイが来てくれ皆さんにプレゼントをお渡ししました。

サンタを見て…「あれ、あのいつもの人やろ？」とスタッフに確認される方もいて変装の上手さに大笑いの時間となりました。

また、今年も安心して楽しく過ごせる場所であるようスタッフ一同努力して行きたいと思います。

今年も宜しく願い申し上げます。

更卫 由美

## 福祉タクシー



★☎32-3535★

福祉タクシーに新しい仲間が加わりました。

ヘルパー2級の資格を取得してから、介護の仕事は初めての新人職員です。採用後に福祉有償運送技術者講習を受講して、介護保険や障害福祉サービスの通院等乗降介助ができるようになりました。これからどうぞよろしくお願いいたします。

重松知子

昨年の12月中頃からドライバーの仕事をしています

**森本寿弘** と申します。

趣味は歩くことが好きなので、休みの日には大阪の南や北の繁華街をぶらぶら歩きます。

これからも頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

## 高齢者の家あかねの里

★☎31-3536★

昨年11月にめでたく100歳を迎えられたMさん、内閣総理大臣からの表彰状や県知事、町長からもお祝いの品や花束が届きました。共同住宅の入居者としても初めてのことで、ご家族も来てくださり、理事長やたくさんの職員も参加して盛大な誕生日会を催すことができました。お孫さんやご家族、皆さんからのプレゼントを前に終始にこやかに過ごされていたMさん。『子は宝って言うけど、この年になって子供をもってありがたいと思った』という言葉が印象的でした。子供思いのお母さんと、親を大切にされている子供さんたち、とても温かいものを感じました。



100歳のお祝い

そんなMさんを初めとし、6名の方が元気に新年を迎えられました。毎年一日は白みそ仕立てで、二日目はおすましでお雑煮を作るのですが、すごく現実なはなし、皆さん飲み込みが出来にくくなってきておられるので、お餅も形がなくなるまでトロトロにしてお出ししましたが、何とかお正月気分を味わっていただけたかな？

これからも元気で長生きを目標に、皆さんと泣き笑いを共にしながら、安心して楽しく過ごしていただけるよう、職員も協力しあっていきたいと思えます。

今年もよろしくお願ひ致します。

春木 ひとみ



あかねの里のお正月

## ヘルパーステーション



★☎32-3535★

介護保険制度が開始して15年以上がたち、ホームヘルパーという仕事も世間一般で知られるようになりましたが、具体的にはヘルパーってどんなことをするの？と聞かれることがあります。私たちヘルパーの支援の内容には次のようなものがあります。

- 身体介護…食事、排泄、入浴、更衣、整容、服薬、移動や移乗の介助や自立支援のための見守り等
  - 生活援助…調理、洗濯、掃除、ごみ出し、ベッドメイク、衣類整理や補修、買物代行や薬の受取等
- ケアマネジャーの作る居宅介護サービス計画をもとに、これらの中から必要なケアを必要な時間帯に行えるように計画を立て、ご自宅に訪問して支援をします。

これ以外にも、顔色や体調など健康状態の確認、換気や室温調整などの環境整備、ご家族やご本人からの相談支援や、ご家族への介護技術指導等も大切な業務となっています。

高齢になっても障害があっても、住み慣れた場所で今まで生きてきたように自分らしく生活するための支援をすることが、私たちの理念でもあり、ヘルパーの役割だと考えています。

これからも必要な介護技術や、様々な制度や情報等の知識を勉強しながら、頼れるヘルパーになれるよう頑張ります!!

重松知子



## リハビリデイサービスくるみ

★☎32-3535★



今年もよろしくお祈いします。

昨年末は温かかったためもみじの色づきがなかなか進まなかったのですが、リハビリデイくるみ～身体重心道～では晴れた日に信貴山へ行きました。

車から降りて少し歩くと、こんな素敵な笑顔に出会えました!(^)!

10月には馬見公園にダリアを見に行き、11月からは紅葉狩り、今年に入って初詣と寒さに負けずに外出プログラムは続きます。天候などの条件があり行ける曜日といけない曜日がありますが、どのプログラムかには出来るだけいって頂けるよう支援しています。重心と姿勢を意識しながらのリハビリプログラムに熱心に取り組まれる姿を毎日見ていると、その力を楽しみにかえたいとの思いから、スタッフは自然に「コスモスがまだ咲いているところ見つけたよ」「紅葉始まったよ」「この神社は段差が少ないよ」という会話になります。これから季節が巡って、皆さまと一緒に去年とはまた違った風景に出会えることと思います。



さて、くるみには子育て中のママ職員が多くいます。下校時間が早い日に子どもが地域の小学校から直接くるみに帰ってきてくれたり、職員の所に遊びに来ている親戚の子を連れてきてくれたりします。かわいい訪問客に、ウトウトされていた方も目をパッチリ開けてとびきりの笑顔になったり、あまりご自分から話されない方が「いくつ?」「かわいいねー」などと話しかけてくださったりと、くるみの雰囲気は一気に明るくなります。

皆さまが帰られる時にはこんな風にお見送りをしてくれて、車の中からいつまでも手を振ってくださいました。子どもたちに元気をもらうご利用者と、かわいがってもらえてうれしい子たちと、わが子を愛んでもらえて幸せそうなママたち。子どもが来てくれるデイサービスは幸せいっぱいです。

サンサンハウスには、子育て中の職員にも仕事が続けやすい様に様々な支援制度があります。また子どもの行事や病気のときに休みが取れるよう、職員同士支えあう関係があります。現在子育て中の職員も子どもが手を離れたら次は支える側に立ちます。こんな支援があったらと声を上げて、より働きやすい事業所に成長していきたいと思ひます。

岡本 真弓

## たすけあいの会



★☎32-3535★

日常生活の困りごとを、お互いさまで助け合うたすけあいの会です。30分の時間単位で、どなたでも利用や活動ができます。例えば、こんなご利用があります。

- 庭の掃除
- 体調不良時の食事作り（家族の分も含む）
- 通院や買い物の付添
- 入院中の洗濯や乾燥

さまざまなニーズに対応します。どうぞご相談ください。

重松知子

## サンサンサロン

★☎32-3535★

今年の初日はサンサン体操から始まりました。みなさんお元気な姿を見せてくださいました。

サンサン体操は認知症予防の脳トレを簡単な運動とゲームなどで、楽しんでいます。

月1回美松ヶ丘自治会館でも行って毎回参加して下さる方も少しずつ増えてきましたが、まだまだ少人数です。90歳になる男性が継続して参加されています。男性もドンドン参加してほしいです。

手芸の方は、靴下のはぎれの輪っかをたくさん頂き、マットなどを作りました。配色や形を整えながら作っていくので、「認知症予防になるな～」と言いながらセッセと作ったマットの一部は、事務所のベンチで使っています。



麻雀サロンは、2チームに分かれて卓を囲んでいます。初心者の方々は、回を重ねるごとに専門用語が飛び出すようになりました。時には、「ちょっと待って～！」とあわてる事もあり、大笑いしています。男性も入り、昔、仕事の付き合いなどでよく卓を囲んでいた頃を思い出して、和気あいあいと楽しんでいます。

《ホッと一息 憩の場》にしていきたいと思います。



柳 美保

現在麻雀をされている2名の方から感想を頂きましたので、掲載させていただきます。

☆サンサンニュースをよんでいたら、「70. 80. の手習い、いっしょに遊びませんか！」の文章に誘われて、まだまだ脳は働くかな？と勇気を出して参加させて頂き、何もわからないなりに人とのふれあいで脳が頑張っているのが分かります。認知症予防にも何よりで、月曜日のとても楽しい時間があつという間に過ぎて、人との会話や笑い声が何より脳トレになっています。



若葉マークですがベテランの方達長い目で見守ってください。 (M.S)



☆11月から参加させていただきましてありがとうございます。昨年病後、目を悪くして少し視野が欠けて周りに迷惑をかけたっていました。長年楽しんできた麻雀が出来なくなると日常生活に楽しみがなくなってしまう・・・と不安になり週1回2時間、リハビリを兼ねて参加させていただいております。初めの頃は、2時間でも疲れていましたが少し慣れたのでしょうか、楽しめる時間にかわりました。もうしばらく通わせて頂きたいと存じます。

- ☆ 毎月第一日曜日に、東信貴ヶ丘のデイサービスくるみ、事務所のホールで行っているサンサンカフェは、介護保険に関係なく、地域の皆様が気軽に足を運んでいただき、交流の場となる様に開始しました。  
毎回楽しみに参加していただいている方もおられます。皆様のご要望も伺いながら今年も「行ってよかった」と思える楽しいカフェとなるように工夫していきます。皆様のお越しをお待ちいたしております。(2月のみ、第2日曜日に変更いたします。)
- ☆ ホール入り口にベンチを置きました。買い物帰りなどの休息、交流の場としてご活用いただきましたら幸いです。
- ☆ 三室の小規模多機能ホーム萌の里の**あづまや**では、木曜喫茶として、地域の皆様が自主的に利用していただいています。助成金をいただいて地域の方のつどいの場となるように建てたあづまやも5年がたちました。より多くの方に活用していただけるように願っております。

山岸 千江美

### 今後の予定

☆第14回定例総会を5月22日(日)開催

☆第7回サンサン祭り6月12日(日)開催

バザーもおこないます。ご家庭で眠っている未使用品の寄付をお願いいたします。

募集中



### ☆ ボランティア

事業所の理念「地域の高齢者が住み慣れた家で暮らし続けることが出来る様に幅広い支援をしていく」に基づいて、多くのボランティアの皆様にご活動していただき、心から感謝申し上げます。

下記内容をお願いできる方を募集しています。

- ・お話し相手・送迎時の留守番・配膳、片づけ等・行事等の手伝い・日曜大工
- ・絵画、書道、手芸、音楽等レクリエーションの指導や援助、外出の支援
- ・ニュース、行事案内チラシ等の配布・パソコンの指導・その他いろいろ

### ☆ 職員

介護職員、調理員を募集しています。

- ・資格は取ったが、介護の経験はなく・・・仕事を始めてみようと思われている子育て中のお母さん
- ・資格は持っていないが、介護の仕事を始めようかと思われている方

是非ご連絡お待ちしております。

☎0745-32-3535 (担当 山岸)