



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ないます
- 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

NPO法人三郷サンサンハウス
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
<http://www.3533house.com>

残暑もようやく和らぎ、秋の夜長の時季となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
年を重ねると、今まで通りの生活が続けるのに誰かの支援が必要な部分が増えてきます。
遠慮したり、あきらめたりすることもあるかもしれません。ですが、今まで生きてきた中での習慣や好きなことなどを私たちも一緒に大切に思っています。あれこれと一緒に試行錯誤しながらも「最高!!な人生」を生きるお手伝いができたら嬉しく思います。
いろいろと聞かせてください。

理事長 重松知子



思いに寄り添う
第二の我が家

共同住宅



今年は例年になく猛暑となり外出が困難になるほどの厳しい暑さでした。あかねの里でも体調管理に気を付けながら暑い夏を乗り切りました。少しでも夏の涼を感じられるように作ったたくさんの風鈴がエアコンの風（自然の風が良いけれど）にゆらゆら揺れるのを見て涼を取りました。夏の果物やアイスクリームも美味しく戴きました。ご自宅で過ごされていた時も好物でいつも食べていたとのこと！

現在、ご夫婦で入居されているご主人が奥様の近くにそっと好物を置かれます。長年連れ添ってこれ、ともに生活を歩んでこられた仲だからこそ、言葉はなくてもお互いを思う気持ちはいつまでもあると感じました。夏の終わりに、娘さんやお孫さん、ご家族と外食される機会があり、帰って来られてからも大変喜んでおられ笑顔満開でした。居室に飾られた写真やアルバムを拝見するとご家族の温かさを感じ、これからもお手伝いさせていただきたいと嬉しい気持ちになりました。

管理者 中尾 めぐみ



困ったときはお互い様
みんなで助け合い

たすけあいの会

有償ボランティアの会です。生活の中でこれを少し手伝ってもらえたら、ということはありませんか。例えば、高いところのものを出し入れしたいけど、踏み台に乗っての作業は不安・・・とか。介護保険では制限のある支援も、自費でのサービスなら可能なこともあります。気になっている生活の困りごとを解決できるかもしれません。15分500円からご利用可能です。ボランティアとして働いてくださる方も募集中です！！

管理者 杉生祐加

お家での「したい」「ありたい」
お一人お一人のリクエストを
キャッチ&プラン♪

居宅介護支援事業

利用者の生活に寄り添った支援をさせていただきました。6年前、結婚を機に奈良県に移住し、社会福祉士として地域包括支援センターで地域に住む高齢者の介護予防に尽力してきました。そして、今年6月に介護支援専門員の資格を取得。三郷サンサンハウスでは、ケアマネジャーとして利用者お一人おひとりに寄り添えるように伴走させていただきます。黒一点頑張ります！

ケアマネジャー 金森大輔

高齢者・障害者の身体介護
家事援助等の日常生活支援

ヘルパーステーション

時間が限られているので、昔のTV番組の「がちり買いましょう」を思い出してしまいました。

●お掃除 掃除の仕方や、部品を外して綺麗にする等を先輩に教わり、目から鱗がポロポロこぼれてまた掃除機で吸い取りました。

●買い物 買い物をお届けすることでお役に立てるなんて。ただ時間が限られているので、昔のTV番組の「がちり買いましょう」を思い出してしまいました。

●入浴介助 私のほうが緊張しましたが、気持ちよさそうに湯船に浸かっておられる様子を拝見するとお風呂最高と思います。

●身体介助 温かい目で見守ってもらっています(そう信じています)。携わりたかった項目なので上達したいです。

●介護タクシー 安全第一。不安のない優しい運転を心がけます。

母がお世話になっていたヘルパーさんに、高齢で口数少なくおっとりされた方がいらっしゃいました。正直私は物足りなさを感じていましたが、ある時母が「あの人が来るとホッとするわ」と言ったのです。テキパキ業務をこなすだけではなく、気持ちも大切なんですね。いつか私もほっこりした空気に包まれたヘルパーになろうと奮闘しております。母上様、私、訪問介護始めました。

介護士 西巻悦子

24時間365日

なじみのスタッフによる在宅支援

小規模多機能ホーム萌の里

働き始めてこの12月で9年目になります。

最初は何もわからず無我夢中でしたが、そんな私に利用者さんは優しくしてくださいました。萌の里ではご近所の方のお名前を覚えてくださいと言われました。今では三室の皆様にも声を掛けていただくようになり大変お世話になっています。「よかったら使って」と色々な物も頂きます。そんななんぼあってもいいですからね！これからもお願いします。コロナ禍で中止していた催しも昨春秋から再開しています。地域の方々から「また来年もしてや〜」と嬉しい声を聞きます。三室自治会の防災訓練や三室フェスティバル等の行事にも参加させてもらい、1年を通して地域との交流があります。萌の里での防災訓練にも、防災士の方々に指導いただいています。ありがとうございます。学んだことを災害時に活かせるようにしたいです。

介護士 津田さと子





福祉タクシー



車両での送迎、乗降介助で、安全な外出をサポート

車の乗り降りに介助が必要な方のための自費タクシーです。介護の資格を持ったドライバーが運転しています。介護保険を利用したタクシーの場合、行き先は病院や官公庁などに限定されてしまいますが、福祉タクシーであれば、それ以外の場所への利用も可能となります。車椅子の方もご利用して頂けます。ご利用の枠が少ないため、早めのご予約をお願いします。 管理者 杉生祐加



からだが
元気になる
拠り処

笑顔をひとつ
毎日ひとつ



サンサンサロン

毎週木曜日 9:30～11:30

サロンのアシストに入って3年経ちました。サンサン体操やゲーム・手芸等、皆さんの笑顔が懐かしく浮かびます。

今は手芸と麻雀を各々に楽しんでいただけてます。麻雀チームはお互いの予定を調整しあって参加して下さいます。静かな中にも熱い闘いが進行しているようです。

手芸チームは各々にやりたい物を持ち寄り、教えたり教えられたり、手を動かしながらのおしゃべりに花が咲き、笑い声いっぱいのサロンです。「お気をつけて」と見送りながら、日々健やかに過ごせる様に願っています。

井之上由紀子



リハビリデイサービスくるみ ～身体重心道～



「地域で暮らし続けるために」というサンサンハウスの理念のもと、「正しい姿勢で動いて、笑って、いつまでも自分らしく」というくるみの理念があります。

全く違う仕事をしてきた私は、くるみの現場で、ご利用者も職員も一緒になって、運動・ゲーム・温熱療法に取り組み、時にはジョークも飛び交う、明るく元気な雰囲気が出ていることにびっくりしました。くるみの理念の「笑って」という思いが伝わってきます。

例えば「転倒 → 骨折 → 入院」という事があった時に、退院してすぐに行う機能訓練が大切です。くるみでは、立ったり座ったり「動く」デイサービスを目指し、その動作を、「しんどい」ではなく「楽しい」「気持ちいい」と感じてもらえるように楽しい雰囲気はとても大事だと考えます。

そして「正しい姿勢」とは疲れにくく、動きやすく、身体に負担が少ない姿勢のこと。その姿勢をつくる要（かなめ）が、骨盤＝身体の重心＝です。高齢になると、運動量の低下や長時間の座位により、骨盤まわりの筋肉や靭帯が硬くなりやすくなります。それが骨盤の傾きやゆがみを生み、腰や膝の痛み、肩こりなどの不調につながっていきます。

私たちは一人ひとりの姿勢を正面・側面から撮影し、分析。最適な運動プログラムを提案し、骨盤の柔軟性を引き出していきます。骨盤がしなやかに動くようになることで、「近所のスーパーに買い物に行けた」「また畑仕事できた」「久しぶりに自治会に顔を出せた」——そんな嬉しい声が聞こえてきます。それは私たちの何よりの原動力です。これからも自分らしくあるために、正しい姿勢と、骨盤の動きにこだわりながら、ご利用者の“できる”と“笑顔”を引き出すサポートをしていきたいと思っています。

機能訓練士 白藤豊若



正しい姿勢で
動いて笑って
いつまでも自分らしく





事務局

事業開始から21年目を迎えるサンサンハウスは、人間で言えばまだまだフレッシュな若者のはずなのですが、残念なことに建物や備品に関しては老朽化によりあちらこちらにガタがきていて、年中、修理や買い替えを余儀なくされている状態です。これだけ年数を重ねると大規模な修繕や経年劣化対策の必要も出てきます。ところが介護業界は経営的に相変わらず厳しく、当法人も決して楽ではありません。

設立当初から大切にしているサンサンハウスの三つの理念に賛同いただける方は、是非サンサン会へのご入会の検討をお願いします。また物心両面のご支援を今後とも頂ければ幸いです。

小さな法人ではありますが、これからも変わらず真面目に正直にやっていく所存です。

事務局長 前川直子

入会のお願い

三郷サンサンハウスは奈良県の条例指定を受け当法人への一般会員、賛助会員の方の年会費は確定申告で寄付控除を受けることが出来ます。一人でもたくさんの方のご入会でサンサンハウスをご支援いただきますようお願い申し上げます。

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
賛助会員	年会費 1口3,000円	入会金1,000円

NPO法人三郷サンサンハウスで一緒に働いてくださる方大募集！

主任ケアマネ・介護職員・夜勤職員・調理職員等々

- ✓経験の有無不問！ 未経験者や経験不足の方も大丈夫♪
- ✓資格取得支援あり！ 働きながらスキルを身に付けられる♪
- ✓柔軟な勤務時間！ 常勤・非常勤・朝夕だけ・夜勤などなどご相談くださいね♪

一度見学にきてください！



ボランティアさん大募集！

月に1回でも2回でも大歓迎！

空いている時間はありませんか？
お手伝いいただけると嬉しいです！



- 草引き
- 話し相手
- 食器洗い
- 配膳下膳のお手伝い
- 楽器演奏、踊り・紙芝居など



興味のある方はぜひお問い合わせください

三郷サンサンハウス事務局
三郷町東信貴ヶ丘1-2-27
0745-32-3535



高齢者の家 あかねの里 小規模多機能ホーム 萌の里
三郷町東信貴ヶ丘1-5-12 三郷町三室2-5-22
0745-32-3536 0745-33-3555