

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース №34

朝夕の涼しさにホッとしていますが、猛暑の夏お元気に乗り越えられましたでしょうか。

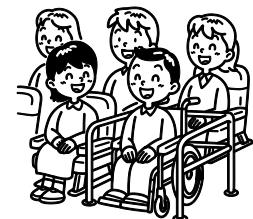
9月末の土日に萌の里の藤と和歌山の日高川町に行きました。安珍、清姫の話で有名な道成寺も見学しました。2年前の台風の爪痕がまだあちこちに残っていましたが、深い山々と清流に心癒されました。ここで、有志が集まって「温もりのある高齢者介護施設をつくる会」の結成総会がひらかれ、主婦や定年者で「三郷サンサンハウス」を立ち上げた経験と「小規模多機能ホーム萌の里」が自分の家で最後まで暮せるよう一人ひとりに必要な支援をどう取り組んでいるかを報告しました。

それに先立ち、9月初めに萌やあかねを見学に見え、特養で働いていた方が、のびのびと楽しそうなご利用者の姿に感動し、「こんなケアも出来るのだ」「自分達にできるかな?」と思われたそうです。自分達が利用したいと思う施設をつくるためにサンサンハウスの経験が役立つの嬉しいことです。

前回のニュースで認定NPOになるため年間 3 千円の寄付または贊助会員に入会下さることをお願いしたところ、地域の方から贊助会員に申し込みを頂きました。本当にありがとうございました。職員と地域の力でご利用者や地域の方々の要望に応えられる事業所として成長できるよう努力するとともに認定NPOを目指してまいります。

認定取得のためには、入会金1千円、年会費3千円の贊助会員をもっと増やさなければなりません。年金が減り、消費税アップが予定される中でのお願いはとても心苦しいのですがよろしくお願ひ申し上げます。

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. 10. 10

ヘルパーステーション

☆☎32-3535☆

介護保険制度がスタートしてから 13 年がたちます。介護保険は3年で 1 サイクルとなっていて、3年ごとに見直しをされています。次回の改正は 2015 年ですが、要支援者の市町村事業への移行や、財源確保のための自己負担や保険料の変更など、すでに様々な改正案がニュースになっています。不安に思っておられる方も多いことでしょう。在宅の支援が今後どうなっていくのかは、私たちにもまだわからない状況です。要介護度は同じでも、生活スタイルや身体の状態は様々で、支え方も様々です。画一的、効率化のみの



サービスを考えていては、介護することはできません。私たちの理念にあるように、介護が必要になっても、住み慣れた地域、住まい、その人らしく、自立して暮らし続けるための幅広い支援ができる制度改革を望みます。

重松 知子

私は、平成19年4月からサンサンハウスでケアマネをしております。初めて担当させてもらったのが今回、記事を書いて下さったSさんでした。7年前、大阪にあるリハビリ病院へ会いに行つた時のことを今でもはっきりと覚えています。

年末に脳血管障害（脳内出血）を発症して左半身麻痺、左半側空間失認、高次機能障害による認知力低下と言語障害等の後遺症が残っておられました。まだ45歳の若さであったこと、将来を心配される母親の不安げな表情、正直言って在宅復帰後の生活を想像することが出来ませんでした。とりあえず住宅改修から取り掛かるべく、理学療法士や作業療法士からアドバイスいただき手すりを設置しました。退院後は家から門の外に出るのも一苦労で、左足に補装具を付けて介助者が横に付いても移動に困難をきたしていた事を思い出します。

Sさんは、さらりと語っておられます、リハビリに関しては相当の努力をしてこられました。今ではバスや電車を一人で乗り継いで、障害者就労支援事業所で再就職に向けてパソコンを学び、車（改造車）の運転もクリアされて行動範囲が広がり、さらなる目標を持って頑張っておられます。介護保険の目的である、「その人らしい自立」に向けた支援ができた事をうれしく思います。



Sさんより・・・・

病院で目を覚ましてからも、現状を認識するのにしばらくかかった。

利き手に障害はなかったので生活にあまり支障は無かったが、下の用を足すのにその都度、看護師さんの手を借りる必要があったのは辛く、車椅子でトイレに行けた時は嬉しかったのを良く覚えている。何もできない自分が情けなくなり、リハビリ病棟を歩いていても目が潤んできたりもした。しかし、リハビリを重ね自分にできる事が増えてくると生活に自信が付いてくる。

親戚に無理をお願いして家族旅行ができたこと、バスを乗り継いで買い物に行くことができたこと、自宅に戻れて入浴も何とかなったこと。このように自分でできる事が増えていくのは嬉しいことだ。

ある本に曰く、『人生は不条理なものだ。だから、せいぜい^{あがい}定づいて、這い上がって、人生を楽しむしかない』と。



今は、家族、友人の助けを借りつつ暮らし、友人が仕事を引退した後、一緒に健康時に毎年のように通った北海道旅行の続きができるようになると、それに合わせて買った愛車に少しずつキャンプ道具を増やし、そして地図を見ながら1人悦に入るという傍目には怪しい趣味に浸っている。

高齢者の家「あかねの里」

☆☎31-3536☆

今回は夜勤者の中川氏が、ボランティア活動でやっている寺院案内を紹介します。

猛暑の夏も過ぎ、とってもいい季節になりました。そこでとっておきの名古刹の寺院を紹介します。

春日大社から南へ新薬師寺を目指して歩くと、新薬師寺の筋向かいに不空院があります。多くの方々は国宝十二神将がある新薬師寺の方は知っておられますか、不空院は「何の寺やろ」と話ながら行き過ぎてしまいます。檀家寺であり観光寺でないので無理もないのですが…しかし、



この不空院は、本尊不空羂索觀音（重要文化財）を有し、奈良時代にはかの有名な鑑真和尚がここに住まわれ、ここから東大寺へと通われた。また平安時代には弘法大志が、興福寺の南円堂を建立するにあたり、この寺で南円堂のひな型として八角円堂を建立したと記録にあり、その礎石が今も寺の下に残っているとのこと。また駆け込み寺としても有名で、不幸な弱い女性を救済する寺としても信仰されてきました。瀬戸内寂聴の小説「女徳」に出てくる主人公が駆け込んだ寺が、この不空院だとされています。（小説では違う寺の名前になっています）



とにかく小さなお寺であるのに、とっても歴史のあるお寺なんです。その不空院が10月26日から11月10日まで公開（有料）されるそうです。この機会に是非散策を兼ねて立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

あるとっても偉いお坊さんが言っておりました。「仏像を見るだけで、お経を何度も唱えたことになる」…とってもご利益がありそうです。 中川 博

高齢者の家でも外出やドライブに行きたいなあ…と考えています。さて皆様はどんな秋を楽しまれますか？



食後のひととき

また高齢者の家あかねの里ではお話しや歌、楽器演奏などをしてくださいボランティアさんを募集しています。2Fでちょっと立ち寄りにくいですが、いつでもお気軽にお越しください。

遊休品（コーヒーメーカー・唱歌や童謡のCDかテープ・掃除機など）も募集しておりますので、よろしくお願ひします。

春木 ひとみ

小規模多機能ホーム「萌の里」

☆☎33-3555☆

五月よりご縁があつて萌の里で介護員として勤務させて頂いております。

私自身、十年前主人の父が認知症と診断され、だんだんエスカレートして行き、昼夜を問わず徘徊を繰り返し、警察のお世話になる事もしばしばでした。自宅介護していた主人の母がみるみる痩せて行く姿を目の当たりにして「このままではやばい！」と慌ててヘルパー2級の申し込みをしたのがこの世界に入るきっかけでした。その父も最後の一年間は



たすかります

病院で寝たきりとなり、三年前竜山へと旅立ちました。それと並行して一人娘は中学へ入学すると同時に不登校となり原因はいじめでしたが、なんとか通信制高校は卒業したものの、心的外傷後ストレス（PSTD）と診断され現在に至っています。そんな中で介護の仕事に携わりながらも「障害ってなんだろう？」と日々考えるようになってきました。萌の里はそんな私に「パーソンセンタードケア」との出会いを作ってくれたのです。「私の求めてきたものがここにあるのでは？」と実感

しました。「パーソンセンタードケア」は認知症であるとか障害があるとかそういう事に捉われるのではなく「那人」を理解することから始めよう！そしてどんなに障害や不自由があっても一人ひとりはかけがえのない存在なのだという事。「那人」の世界や現実を受け入れる事で新しい希望が生まれてくるのだ…と。

こんな真面目そうな私ですが、実はおっちょこちよいで、車のトランクをトランクスと言ったり「Sさん！」と呼ぶのを真剣に「Mさん！」と呼んで笑われているのが現実です。

こんな不慣れな私ですが、こらからもどうか宜しくお願ひ致します。 佐々木一二三



夕方のお散歩

日 時：10月19日(土) 午後6時～8時半
場 所：萌の里（三室2丁目）とあづまや
飲食代：500円（飲食される方）

萌の職員やボランティアさんの手料理は好評
差し入れも歓迎！！

☆落語が7時からあります。（落語だけ聴いて下さる方は無料 大歓迎！）
☆飲食される方は萌の里（33-3555）に前もって申し込んでください
“春は花より団子 秋は月より団子とおしゃべり”

秋の夜長 遊びに来て下さい



デイサービス「あかねの里」

☆☎31-3536☆

小規模デイサービスは、文字どうり少人数になって、スタッフ一同少々あせりながら、この機会をチャンス(?)と、強気にとらえて、研修に行ったり、利用者の方との密度の濃い関係を楽しんでいます。

そんな中、今年も、恒例の『秋の喜楽会』をしました。

何とか楽しんで頂こうと、今ではすっかり、あかねの里の11時 の顔となって下さっている『ギターのお兄さん』の応援で、スタッフの歌（小芝居付き）を披露しました。

島倉千代子さんには、窓の外まで来て頂いて（そう言った時のMさんの驚いた顔、忘れられません）、

『東京だよおっ
かさん』も、しました。ビンゴゲームでは、海外旅行券や、温泉ご招待券を目指して頑張ってもらいましたが、なぜか！お菓子セットしか当ててもらえず、残念ながら、豪華賞品は来年への持ち越しとなりました。（ほんまかいな？）



なにがあたるかな



スタッフが前に並んだだけで、笑いころげて下さったNさん。

英語で、みごとに「螢の光」を歌いあげられたU氏。

いつも涙の出る「旅の夜風」をいっしょに歌ったSさん。

花笠音頭の手拍子、笑顔と笑い声…みなさん、ありがとうございました。

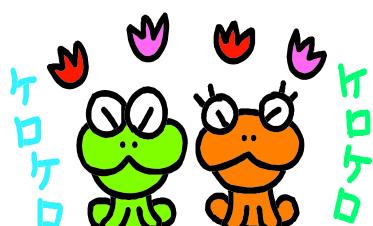
参加して下さった高齢者の家のみなさん。お菓子作りや、歌の練習につきあって

豪華な顔触れでしょう！

頂いたボランティアの方々…本当にありがとうございました。

喜楽会を、一番楽しんだのは、
あかねの里の職員でした（笑）

岡田 登志



リハビリティサービス「くるみ」

☆☎32-3535☆

リハビリティサービスくるみ～身体重心道～は日本で唯一「重心姿勢をデザインしたディサービス施設」として早くも1年半が経ちました。毎回ご利用者の姿勢を測定、分析することで意識が変化し、日常生活の何気ない動作に大きく変化が表れてきています。また、姿勢が改善してきているご利用者の笑顔から心の変化を感じています。

さて今回は新しくリハビリティサービスくるみ～身体重心道～で働くことになったスタッフを紹介します。



澤木 秀之 <機能訓練士> ご利用者が正しい姿勢に近づくよう個々の状況を把握してプログラムを組みます。専門知識をもって身体的な状態を把握し、独特の名古屋弁とゆったりした口調でご利用者だけでなくスタッフの心も癒します。現在は週2回、木・金曜日の午後に勤務しております



岡田 智子 <運動トレーナー> ご利用者の前で運動のリーダーとしてスリング体操を行い、スポーツゲームの進行を担います。とびっきりの笑顔で始まるスポーツゲームは毎回大笑いで何が出てくるか楽しみ！笑いと細やかな気遣いでご利用者もスタッフも明るい気持ちになります。基本的に毎日出勤しています。

新しいスタッフを二人迎え、くるみはますます楽しい空間になってきました。

くるみはリハビリティなので運動することを目的としていますが、休憩やティータイムではスタッフとともに皆さんで楽しい話ができ、帰りにはご利用者同士で「また来週ね、元気でね」と声を掛け合ってくださったり、ご利用者が新しい方にそっと気遣いをしてくださるなど仲間としてとても良い関係ができます。新しいスタッフもすぐに仲間に入れていただき人ととの関係にとても心温まる時間を過ごさせていただいています。

3時間程度の短時間のディサービスで、ほとんどが男性利用者という日もあります。ディサービスはまだ行きたくないと思っておられた方も、運動が苦手という方も、体験してみてからはほとんど休まず利用してくださるほど、楽しみにしてくださっています。

体験随時受け付けていますので、ちょっと遊びに来てみませんか？

岡本 真弓

地域交流支援活動

☆☎32-3535☆

昨年度から始めましたデイサービスくるみでの「身体重心道の一般プログラム」や萌の里での「おばあちゃんの駄菓子屋さん」「木曜喫茶」「木曜の野菜市」など地域の方が参加下さる場も活発になっています。

今年度は11月から、デイサービスセンターあかねの里（東信貴ヶ丘1丁目のあかねの里の下の階）で「サンサンカフェ」を毎月第一日曜日（1月は休み）に行います。地域の皆様の交流の場となり、日頃、介護のことで不安に思っておられるお話なども自由にできる集いの場となるように、多くの方に利用していただきたいと思っています。職員が15分程度のミニイベントを企画して皆様をお待ちしています。おいしい



何に当たった？ 次は私！

お菓子とお茶、コーヒー等を飲みながら楽しいひと時をお過ごしください。

地域交流の場として、萌の里の「あづまや」くるみの「玄関フロア」を開放しています。くるみの「玄関フロア」では、みなさんの作品（写真・書画・手芸品）の展示も出来ます。物品販売を随時行っていますのでお気軽に立ち寄りください。



今回はサンサンハウスが地域の活動として1年間行ってきた
くるみ重心道をご紹介したいと思います。



くるみ重心道クラブとして介護保険をうけておられない一般の皆さんに重心姿勢を意識した「美しい姿勢美」を目指したプログラムを月1回、1年間提供してまいりました。その結果1年前の姿勢に比べ重心線に近づいたとてもゆったり力の抜けた美しい姿勢へと変化されてきた方もおられます。一般の皆さんからは、腰痛が軽減した、肩コリが軽減したなどの声もきかれ、2年目も継続して行いたいと喜んで頂いております。

「くるみ重心道」の基本は同じ『ゆっくり、ゆったり、気持ちよく』です。この気持ちよく運動を行うことが脳を刺激し正確な身体動作の再現に大きく表れてくることがわかつてきました。高齢だからいまさら運動なんて迷っている方はぜひくるみに足を運んで下さい。皆さんができる運動というもののイメージがいっきに好転します。

「気持ちいい運動を試したいなら

今 でしょうううう」

リハビリデイサービス機能訓練士 石黒克樹



サンサン福祉タクシー

☆☎32-3535☆

暑かった夏も終わりさわやかな季節になってきました。

私は今年の6月にSTS（運転協力者講習会）に行き、車椅子での乗降介助や移動、そしてドライバーとしての心配りなどを学ぶことができました。

今、サンサンハウスでは、タクシーの利用が増えています。それは、早い対応と親切なスタッフが今まで頑張ってきたからだと実感しています。

私も少しでも多くの利用者のご自宅やお名前を覚えて、送迎ができるように頑張っていきたいと思います。

三浦 啓子



階段も前向きのままで安全・安心！

たすけあいの会

☆☎32-3535☆

サンサンハウスで働く訪問ヘルパーさんの紹介で、7月に新しいボランティアさんが入会してくださいました。明るくさわやかに活動してくださっています。これからもどうぞよろしくお願いします！

はじめまして、西田です。信頼する友人からたすけあいの会を教えて頂いて、お掃除や外出介添をさせて頂いています。個人宅にお邪魔し、そのご家族のお人柄に触れ、勉強になります。長く続けられたらと思っております



日常生活の中で お困りの方はおられませんか？

庭木の剪定や草抜き、通院付き添いや

家事援助…介護保険では対応できない事なら

一度お問い合わせ下さい。

有償ボランティアが 駆けつけます！

山城 章江



サンサンサロン

☆☎32-3535☆

サロンの皆さんには、いつも通り色々な小物作りや、買い物・外食を楽しんでいます。小物作りでは、皆さんそれぞれ気に入った物を作っています。特に大はやりなのは、靴下1



ドライブや屋外の散策は楽しみ

足で作るソックスモンキーです。お猿さんのぬいぐるみですが、それぞれのアイデアで、洋服を着せたり、帽子をかぶせたりと、個性的な物ばかりです。ボランティアさんの協力で1人で何体も作り、お孫さんや曾孫さんにプレゼントされました。

サンサン体操は、アッという間に1年がすぎました。「あかるく・頭をつかって・あきらめない」をモットーに、楽しく笑いが絶えない2時間をすごしています。

参加者のお声を頂きました



*サンサン体操は頭の体操になって、笑いながら少しでも賢くなっていくように思う。

火曜日がいつも楽しみです。(O.M)

*みんな楽しい。(M.K.)

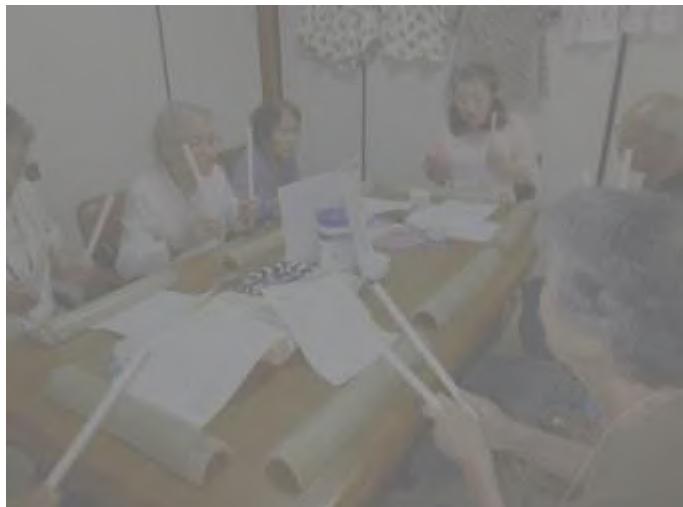
*普段は決まった体の動きですが、サンサン体操の時は、体全体の刺激になって気持ちがいいです。(I.R)

*サンサン体操→歌いながら体操、楽しい。(U.A)

*頭・手・よく動く→元気の素(T.J)

*指の体操が楽しい。(S.M)

*1週間の火曜日は楽しいサンサン体操の有る日です。頭の体



操・手の指の運動など歌に合わせ、楽しく笑いながらしています。(F.T)



手芸 (月曜日・木曜日) 10時~15時

サンサン体操 (火曜日) 10時~12時

一日体験実施中 お気軽にお越し下さい