

NPO 法人「三郷サンサンハウス」ニュース No.40

発行日 2015. 9. 1



年々夏の暑さが厳しくなっていくそうで、2020年の東京オリンピックの暑さが心配されています。暑い暑いと恨めし気に天を仰いでいますが、これも人間の成せることか…

70年前の8月6日広島に原爆が投下され当時の写真が公開されました。熱傷で皮膚が破れ、たれさがっています。これは人間の感じる最大の強烈な痛みだそうです。どうかこのような悲惨な体験が今後起こることがないよう平和な地球をと願っています。

「認定 NPO」取得を目指す取り組みに賛同いただいて、入会や寄付のご協力を頂いてまいりました。ニュースをご覧になって20人近い方が入会または増額下さいました。心より感謝とお礼申し上げます。

事業を始めるきっかけは、今から25年ほど前、年をとっても住み慣れたこの町で気心が知れた者たちで助け合って暮らしたいと「サンサン会」をつくりました。仲良し会的な集まりが、10年後に「高齢者の居場所づくり」に取り組むことになりました。

その取り組みは地域のたくさんの方々の願いと結びつき大きな力となって「NPO 法人三郷サンサンハウス」が設立しました。その時2千万円を寄付くださった方に勇気づけられ、建設協力債という形でみんなで資金を出し合い「あかねの里」を建設しました。その債権はまだお返してていない分がありますが、その後の新規事業にも役立させていただいている。

いま、NPO=特定非営利活動法人が乱立し、善意や正義とは程遠い活動体もあります。私たちは「三郷サンサンハウス」がある限り、地域や利用者に安心して心から喜んでいただける事業所をめざし、また、それに誇りとやりがいを持てる職員集団として襟を正していくよう、監督庁から厳しく監査を受ける立場の「認定 NPO」をめざしています。

いま、皆さんご支援を頂いて、奈良県で2つ目の認定NPOになるよう準備中です。



立秋ともなれば、朝から降りしきるような蝉の声も和らぎトンボの姿を見るようになりました。

秋もすぐそこです、水分補給や冷房対策でこの暑さを元気に乗り切ってください。

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。



NPO三郷サンサンハウスでは認定NPO取得を準備中です。
取得条件の一つである年間3,000円以上の寄付者 100名以上を
募ることが必要です。

寄付の中には賛助会員会費、一般会員会費も含みます。

ご理解ご協力を頂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



ディサービスあかねの里

★☎31-3536★

7月、8月と暑い日が続くと、朝、お元気な顔で来て下さるとほっとして、お送りした時は、その後のお家でのご様子が気になります。ディサービスは通所介護なので、文字どおり「通所」で、戻間の皆さんとしかお付き合いができませんが、この頃はご家族の方が忙しかったり、おひとり暮らしに近かったりの方が多く、「クーラーつけてくださいよ」「お茶飲んでくださいよ」と、ついつい余計なひと言が出てします。

4月の介護保険の改訂で、ディサービスの職員がお家の中まで入って準備のお手伝いをしたり、お送りした時にお部屋まで行ってお手伝いしたりするのが通所介護に含んでも良いことになりました（時間の限度はあります）。あかねの里では以前から、必要な方には家の中でのお手伝いをしていたのですが、ディサービスでは送迎時からすでに介護がスタートしていて、そ



百人一首 ガンバルゾー！！

の時間がとても大切なことが少し認められた様で、うれしかったです。

きびしい猛暑!!なので、この時期は部屋の中で過ごす事が多く、「お正月みたいやなあ～」といいながら汗だくで百人一首をしたり、家屋敷をかけて（ウソですよ!!）トランプをしたり、あかねの里は変わらず賑やかです。このニュースを読んで頂いているころには涼しくなって、外出の企みを始めていることと思います(^_^)v…それまでは、秋の歌でもうたつて涼しくなるの待ちたいと思います。

岡田 登志



なんのゲーム？

福祉タクシー

★☎32-3535★

平成27年度の安全運転管理者法定講習会を受講しました。奈良県安全運転管理者協会の主催で、交通事故防止や最近の交通情勢、また安全運転管理者業務についてなど交通安全に関する事を勉強してきました。近年、交通安全の意識は高くなり、奈良県でも交通事故の件数は減少傾向にあるそうです。ですが、65歳以上の高齢者の割合が高いことや、自転車事故の増加などが問題になっているとのことでした。

三郷サンサンハウスがある東信貴ヶ丘の生活道路は「ゾーン30」に指定されています。「ゾーン30」とは、歩行者等の安全通行を確保することを目的として、時速30kmの速度規制を実施している区域（ゾーン）のことです。地域の歩行者、自転車の方が安全に道路を利用できるよう、改めて「ゾーン30」の大切さを感じました。また、「ゾーン30」以外でも、住宅街などの生活道路は、速度を落として運転するよう心掛けています。

ご高齢の方、障害や疾病のある方が、いつでも安心して福祉タクシーをご利用いただけるように、今日も安全運転でがんばります！

重松 知子

30



ヘルパーステーション

★☎32-3535★

今年の夏は例年に無い酷暑で、記録を塗り替えるほど…。毎年暑さが加速している様に思われますが、皆さん是如何でしょうか？特に高齢者は、暑さを感じることが鈍くなったり、トイレを気にして水分を控える傾向にあったり、体力低下など色々な要因が重なり危険な状態を招くことがあります。



つい先日、80代Aさん宅に訪問すると、下着姿のAさんがベッドに横になったまま、室内は締め切り目はうつろ、声を掛けても反応が鈍く、朝から何も口にしていないとの事。直ぐにエアコンをつけ、水分補給。少し落ち着かれたので食事をして頂きました。冷蔵庫には冷えた飲み物や果実、食べる物があるのにそれを手にするのもしんどい…ただヘルパーの訪問を待っていたというのです。ヘルパーが帰る頃には目に力も戻り、会話ができるまでに回復されていましたが、ケアマネージャーに報告相談。毎日の訪問が必要ではないか…と。



そんなこともあってヘルパー訪問が無い日に、気になったケアマネージャーが様子を見に行くと、玄関ホールに倒れておられました。声をかけると意識はあるものの、脱水症状もあり、緊急搬送、入院されました。命には別条なくホッとしましたが、あの時ケアマネが訪問していなければ…と思うと恐ろしくなります。

独居の方が増え、安否確認も含め、ヘルパーの役割が大きくなっています。熱中症といえば水分補給や温度調節ですが、喉が渴いた…暑い…と感じなくて普段から気を付けることが大切ではないでしょうか。

山城 章江

高齢者の家あかねの里

★☎31-3536★

夏になると毎年恒例のように熱中症の事が報道され、高齢の方が犠牲になっておられます。

共同住宅でも温度調節や水分補給には十分気を付けています…が、それでも高齢の方には思いもよらないアクシデントが起こります。先日も糖尿病の方が低血糖になられたり、夜中にトイレに行こうとされ転倒、腕の皮が剥離するということがありました。お二人とも大事にはいたらなくてよかったです、気をつけなければいけません。

そんな暑い真っただ中、Nさんが8月5日に91歳、Kさんが8月10日に86歳の誕生日を迎えられ、みんなでささやかなお祝いをしました。



あわせて177歳の誕生祝い



お二人とも甘いものが大好きで、特にNさんはケーキをお出しすると同時に「パクリ」。3~4口で食べてしまわれ、その後「硬いわ」と言われみんなで大笑い、楽しいひと時でした。

これからも泣き笑いを共にしながら、少しでも「あ～楽しかった」と思っていただけるように、職員もばてないようこの夏を乗り切りたいと思います。

春木 ひとみ





初めまして、宮本由美子と申します。

私は昨年まで永年病院で看護助手として勤務し医療現場での忙しい日々の中「たかが助手」いいえ「されど助手！」を目指し働いてきました。

縁あって5月よりこの萌の里でお仕事させて頂くことになりました。

勤務一日目「利用者様に寄り添ってあげて」と言われ横に座りました。他のスタッフ達は休む暇なく動き廻っている…なのに、私は座っているだけ…何を話したらよいのか、座っているだけという居心地の悪さ。今までの経験は何だったのだろう、医療介護現場にいたはずなのに…。

その日から4ヶ月、横にただ座っているだけの思いが、「あなたの事、大切に思っています」「あなたの事、心配しています」「あなたの事が大好きです」の思いに。

気が付けば、居心地の悪さを感じなくしてくれていました。

振り返れば若くして逝ってしまった両親、家族を持つ現在も家族の介護の中、どんな時も「一緒にいるヨ」と思いながら横に座る私。

「寄り添ってあげる」この深い言葉の意味を少しだけ理解しながら
「たかが介護士」、「されど介護士」を目指し、たくさんの良きスタッフに
教えて頂きながら成長して行きたいと思っています。

これからも、どうぞ宜しくお願ひ致します



15年以上前、私と宮本さんとの出会いはご主人が入院されている病院でした。

重い病状と思われるご主人の車いすを押しながら、まだ幼い末っ子の娘さんと一緒に、とても明るい表情で売店の買い物をされていました。

ご家族みんながお互いを想い合って、支え合っている宮本さん一家がとても印象的でした。



その後も、何かご縁があったのか、色々な所で偶然出会うことがあり、忘れることのない人でした。

これから萌の里の、三郷サンサンハウスの心強いスタッフの一人になって頂けると思っております。

藤 みわこ



101歳と96歳 日帰り旅行OK！



ほころびてんのん？！ よっしゃ！



今年の8月で、私がサンサンハウスにお世話になって5年目になります。居宅のケアマネになった最初の頃は無我夢中で、何かある度に利用者宅に出向いて行つては話を聞き、一緒に病院受診したりと…。

やっと通ってくださるようになったデイサービスで念願のお風呂に入ったハズなのに、本人から「入ってない」と言われ、その言葉を真に受けた私は、家族と一緒に施設へ抗議に行つたら、スタッフから『あ～！気持ちよかったです』とおっしゃられていましたよと言われ、認知症の理解が出来ていなかつたと深く反省しました。この方の状態が次々変わるので「なかなか、一段落しませんわ」と私が嘆くと、「介護に一段落は有りませんやん！」と若くてかっぷくのある、デイの管理者に明るく笑い飛ばされた事が有りました。

グランドゴルフ大好きな方、本を何冊も読んでおられる勉強熱心な方、今は穏やかに編み物をしておられ、家族中から愛されているお母さん、血圧変動がある度に親戚中が集まるお父さん……私が関わらせて頂いた大切な皆様です。

今なお、私はヘルパーさんに教えてもらったり、看護師にさとされたりしながらも、元気に訪問させて頂いています。



医療を担う看護と生活を担う介護。双方の連絡の調整をしながら、他に必要な介護保険のサービスも提供します。

介護のプロが入ることで生活がガラリと変わります。病や老いと向きあいながらも、生きていくエネルギーを生み出して頂けると思っています。

どうか皆さん、ここに来れば何とかなるかもしれないと思って相談に来てください。

サンサンハウスに、新前ケアマネが増えて合計5人になりました。窓口は広がりましたが、まだまだ経験が浅いです。フレッシュで何事にも一生懸命に取り組んでいく新人のケアマネ達ですが、私も含めみんなでベテランの先輩に教えてもらいながら、これからも頑張っていくつもりです。

ご遠慮なく、連絡をお待ちしております。

ケアマネージャー 才原 廣子

たすけあいの会

介護保険では対応できないお困りごとをご相談ください。

例えば…



- ・買い物に行きたいけど、荷物を持ってほしい。
- ・草むしりや修繕をしてほしい。
- ・入院中の洗濯や買物などを頼みたい。などなど…



活動できる有償ボランティアさん大募集中です！介助がはじめての方でも安心して活動できる研修制度あります。空いている時間 有償ボランティアとして活動してみませんか？ お待ちしています !!

重松 知子

リハビリディサービスくるみ

★☎32-3535★



今年は5月から急に暑くなり、8月に入ると猛暑日が続きました。

リハビリディくるみ～身体重心道～では、運動を行い気持ちいい汗をかくことで、体の内部から温めて体温を調整できる身体づくりをしています。また、正しい姿勢（身体の力が抜けていて、動きやすく、身体に負担の無い姿勢）で動くことは様々な効果が期待できるため、毎回の姿勢分析やプログラムの中でも意識するところをお伝えしています。

今回は機能訓練士が毎回書いている活動記録簿と、ご利用者からの返信を紹介します。



機能訓練士



「姿勢において、左右、傾き、回旋もなく大変正中に近づいた良い姿勢になってきました。歩行の際は一歩出る前に背柱を一度伸ばしていきましょう。」「骨盤底筋を身体の奥から意識することで尿漏れなどの下半身のトラブルの予防だけでなく、腹筋背筋や内転筋に力が入りやすくなり、姿勢の安定につながります。本日は正面を向くことを意識して体操しました。」

かなり専門的な言葉が入っていますが、毎回様々な角度から姿勢分析をしているので、少しずつ分かりやすくお伝えしながら進めています。まるで大学の講義に高齢の方が参加してくださっているような雰囲気で、真剣に聞いてください、質問も出て、時には笑いで和み、絶妙な関係です。

利 用 者

「毎回大変よく見ていただきありがとうございます。Gスパーク（くるみで行うスポーツゲーム）楽しかったです。ありがとうございます。」

「なかなか思うようにはなりません。でもガンバります。いつも感謝しています。」

花見に行ったあと 「花がきれいで私も花みたいに美しくなりたい。広いところでよい空気をいっぱい吸って嬉しい一日でした。」

「先に希望が持てると未来が明るくなります。今度はダリア見学を楽しみに日々リハビリに励みたいと思っています。暑い夏も元気で過ごせますように。」



ご利用者からの言葉はいつも私たちスタッフを励ましてくれます。書くということが簡単ではない方がこの文章を書くためにどれほどの気持ちと努力があつただろうかと考えると、書くことだけでなく会話の中で伝えてくださる言葉を聞くと、その気持ちに応えようとスタッフの気持ちも熱くなります。

熱くなりすぎて声が大きくなったり、並べる本が多すぎたり、ゲームの前の変装？に時間がかかるってすみません(笑)。これからもくるみの空間で知りたい、楽しみたい、愛されたい(笑)の気持ちに応えていけるよう、スタッフも日々成長していきますので、応援よろしくお願ひします。

岡本 真弓



歌もたのし！ 小物づくりはなお楽し！

「あついね～」サロンに来て、一番初めに出てくる挨拶です。この暑さで体調を崩されないかと心配ですが、皆さんお元気でうれしいことです。

最近は、皆さん年齢的に手の込んだ小物作りは少なくなりましたが、Aさんは、ひ孫さんの為に猫のポーチを一生懸命作っていらっしゃいます。5人のひ孫さん一人一人にひいおばあちゃんが手作りするって素敵ですね。他の方も、何年か前にひ孫さんにポシェットを手作りしプレゼントしたら、小学生になった今も大事に使ってくれていたと、うれしそうに話されていました。一針一針手縫いで作ったポシェットの暖かさをひ孫さんも感じたことでしょう。



サンサン体操 玉入れゲーム

近所の方から靴下のはぎれの輪をたくさんいただきました。早速マットや座布団づくりです。指導するのは利用者さん。利用者さん同士で教えたり教えられたりのとても良い関係ができます。

参加者募集！

麻雀教室

毎週月曜日10時～12時

料金400円(送迎100円)

学生時代の正月友人宅に泊まり込んで麻雀を教えてもらったのが最初で最後50数年ぶりですがとっても楽しいです
70・80の手習い、いっしょに遊びませんか！

平素より、地域の皆様、ボランティアの皆様に支えていただきおかけで、私たち職員も頑張ることができたと心から感謝申し上げます。

※お話し相手をして下さる方、知識や経験を活かして一緒に楽しんでいただける方、昼食の汁ものづくりや配膳、送迎時の留守番など短い時間でもボラティアで来て下さる方を募集しています。

毎週火曜日のサンサン体操は、2人の方が初参加され賑やかになりました。簡単な指の運動から始めますが、指は脳に直結しています。間違ってもいいんです。指を動かすことに意味があります。間違っても笑いに変えてぎやかにやっています。

麻雀教室もはじめます。男性・女性どなたでもOKです。初めての方も昔やった事ある方でもOKです。手や指を動かし、相手のパイの動きに気を配ることで脳のさまざまな部分を、刺激して脳活性化につながります。

是非お越しください。 柳 美保

ボランティア募集



介護職員募集



一緒に働いて下さる方を
募集しています



○デイサービス **あかねの里** …笑顔で頑張る小さなディ！へ

☆看護職員(パート) ☆介護職員(パート) ☆調理職員 (パート)

○小規模多機能ホーム **萌の里** も募集中です

☆正看護師(常勤・非常勤) ☆介護職員(非常勤)

☆夜勤職員 (非常勤)

○ **ヘルパーステーション**

☆ヘルパー (常勤・非常勤) ☆福祉タクシードライバー

☆サービス提供責任者も募集中 ♪ ♪ ♪

○ リハビリティ**くるみ** の機能訓練指導員

労働条件等詳しくはお問い合わせください

資格等に關係なくぜひ一度ご連絡ください

未経験者、経験不足の方には指導、援助します。

連絡先 ☎ 0745-32-3535 (担当 山岸)