



新春のお慶びを申し上げます

昨年はご援助賜り有難うございました。平成最後という節目を共に迎えた私たち、1日1日を大切に過ごしたいと思います。

介護職員不足の中、経験が浅い方や無資格（資格取得の支援）の方も、お年寄りが好き、介護が楽しいと成長しています。

また、昨年は事務局を補強しました。これで、事業所の事務作業を軽減し、管理者はじめ職員がご利用者、ご家族、地域のご要望にこれまで以上にしっかりむき合い、利用者さんの笑い声が響き、明るい笑顔があふれるよう職員一同努めて参りますので、今年も一層のご支援、ご指導をお願い申し上げます。

さて、早いもので、平成14年「住み慣れたまちで暮らし続けるために」と取り組み（平成16年から介護事業開始）16年になります。準備段階からワイワイガヤガヤ女性中心で進めてきましたが、その文書化や書類作成、法人設立・定款作成・予算計画・用地取得等を上野晃がしてきました。

初期は副理事長、事務局長、経理等を務めてきました。

4年前に脳梗塞で倒れてからは全面介助ですがデイサービスあかねの里に通っています。

「上野さんお元気？」「晃さんいかが？」とたくさんの方々にお気遣い頂く果報者です。食事は胃ろうで好きなお菓子は食べられませんが、話しかけると表情が変わり、ゆっくり穏やかに過ごしています。若い頃から学問や仕事が好きで休む暇がなかったから、今はその分ゆっくりと過ごしているでしょう。新年早々の話に相応しくないとしつつ、1月10日89歳、晃の誕生日に、ご心配下さる方々へのご報告と致します。

皆様にはご健康に留意され幸せな1年でありますことを祈っています。

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
<http://www.3533house.com>

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

三郷サンサンハウスの会員を募っています

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

お申し込みは、各事業所管理者又は事務局 成吉まで

お願い



デイサービスあかねの里

☎31-3536★

あかねの里では、皆さんのお話を聞くことを、とても大事にしています。

今は、身体が思うように動かなかったり、すぐ忘れてしまったりして悔しい思いをしておられても、昔の懐かしいお話しや、お仕事、子育てで忙しかった頃の話をしてもらえる時は、とても活き活きとされ、一気に20歳、30歳若くなられるようです。私達はそういうお話を、子供になったり孫になったり、お友達や近所の知り合いになったりして聞かせてもらっているのですが、今、英語の先生だった方が来られていて、生徒にもなります。



活躍してこられた人生の、90歳を過ぎて教える生徒が、まあ…出来が悪くて申し訳ないのですが、この秋には、その方の指導で「きらきら星」を英語で歌いました(^_^)v

(今は、12月で…Silent night♪Holy night♪と特訓中です！)

戦争の話を怒りを込めて話される方、天国のご主人への不満が30年経った今も止まらない方、満州のこと、学童疎開のこと…。職員との30年から60年近くの年齢差はなかなか通じない話もあって、30代の職員がああ誰でも知っていると思っていた忠臣蔵を知らないとか、大正生まれの方から「今度、子供の頃の写真持ってくるね」と言われ「えっ？その頃もう写真があったんですか！？」なんて、とんちんかなやり取りが、デイサービス全体を笑わせてくれます。



今年はどんな方に出会えて…どんなお話を聞かせて頂けるのか…

楽しみなことです!♡

管理者 岡田登志



福祉タクシー

★☎32-3535★

今年の1月で、サンサンハウスに勤務して1年になりますが、あっという間の1年間でした。

普段は訪問介護と介護タクシーのドライバーをさせていただいていますが、訪問介護はもちろんのこと、自分自身がドライバー業務に携わることによって、あらためて介護タクシーの必要性をひしひしと実感しております。

介護タクシーと聞いて、普通のタクシーとどう違うのか？と思われる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。介護タクシーは介護保険が使用できるサービスで、事前に契約をした方が対象となります。そして介護の資格を持ったドライバーが運転し、サポートさせていただきます。

普通のタクシーでは、乗降に際して、車椅子から降りなければなりませんが、介護タクシーでは車椅子のまま車内に乗り込めるという利点があります。また、病院への送迎においても、ご利用者の容体を前もってお聞きし、乗降に際して、少しでも不安がなくなるように心がけておりますので、ご利用されたことがない方もぜひ一度お試しください。

私達ドライバーが少しでも皆様のお役に立てますよう、サポートいたしますのでよろしくお願いいたします。



ヘルパーステーション 川中



リハビリデイくるみ～身体重心道～

今年もよろしくお願いします。

昨年秋には急に気温が低くなり、皆さんもスタッフも寒さ対策に上着やあったか下着を出すのに大慌てでした。そんな中、寒い時期独特のきれいな夕陽を見て外の気温とは反対に心温まったり、まだ11月なのにご利用者もスタッフもクリスマスの物を身に着けてウキウキしたりと、楽しめる時間は自分たちで作れるのですね。くるみでは、車いすで生活されている方も、状態に応じて介助しながら立位での姿勢測定をしています。介助や撮影する職員たちとのちょっとしたやり取りで、今まで笑うことの無かった方が噴出して大笑い。これを見たときの、嬉しいようなびっくりしたような何とも言えない優しい表情をした職員たちが印象的でした。お互いに思わず笑ってしまうととてもいい関係をととてもうれしく思います。立つという今まで当たり前だったことをもう一度には、この雰囲気とご本人の気持ちにどれとても大切だと感じました。

東京都健康長寿医療センターでは運動でいて、推進している1日8,000歩、早歩き7.5分効果があるなど、運動は認知症や心疾患などに効果があるとされています。そんなに歩け方もおられると思いますが、その人に合わせることが大切で、玄関の掃除や廊下の拭き掃除など今まで当たり前だったことをもう一度やってみたいと思うには、この雰囲気とご本人の気持ちにどれほど寄り添えるかがとても大切だと感じました。

急に寒くなった日にも、くるみでは全員参加されて満席10名になった時もありました。くるみに来るだけでも着替えを迷ったり、いつもよりもお化粧を念入りにしたり(笑) きっと動きは多くなり、運動量や脳の活動は増えていると思います。くるみに行くかどうか迷っていたけど来たら元気になったという嬉しいお声もいただいています(^^)



今年も紅葉狩り♡

孫を見るような優しいみなさま



面白サンタ到来♡笑顔が素敵です



この写真を撮った職員の思い♡とセンスに感動(*^~^*)

やってみたいと思うほど寄り添えるかが

と健康の研究もされき20分で高血圧などでも認知症の予防に様々な病気の予防ないわとおっしゃる目標を立てることを日課に立つという

どんなところかな? と思われた方はいつでも見学にお越しください。

奈良県では健康寿命日本一を目指して様々な取り組みをされていて、くるみの近くではリーベル王寺東館5階にある健康ステーションで、おでかけ健康法を紹介してもらえますので、お近くに行かれる時には足を運んでみてはいかがでしょうか。

(月 火 木 金 土 10時から 16時まで)

管理者 岡本 真弓

たすけあいの会

★☎32-3535★



Aさん（奥様）82才、ご主人88才、息子24才の3人家族です。出産と同時に亡くなられた娘さんの子を息子として育ててこられました。昨年11月にご主人の両手指先が黒く痛み、足に浮腫も見られ受診すると肺がんがみつかりました。すでにステージ4、即入院です。奥様もショックで病院からの帰り、駅で動けなくなりしゃがみこんだそうです。受診すると心臓の弁が4つ共悪く入院をすすめられましたが、ご主人や息子のこともあり自宅を選ばれました。絶対安静と減塩を強く指導されたため、食事はおいしくない、動けないと体重もどんどん減っていきます。このままでは介護保険申請をしましたが、同居の家族（息子）がいるのと、心臓が悪くてもできるとの事で利用は認められません。ご主人は退院され自宅に戻られ、介護保険で入浴介助が始まりました。そこでケアマネさん、看護師さんが入られ、色々相談にのっていただきましたが、生活援助の利用はできません。

その後もご主人は入退院を繰り返され、奥様は心労と共に体の具合も悪く、減塩から食事がおいしくなく食べていないのでふらふらで、外に出るとまっすぐに歩けなく、風にとばされそうになります。息子は日中仕事でいません。そんな状態でご主人の世話をしておられました。

部屋の掃除ができないので高額業者に頼もうとされたこともあり「たすけあいの制度があるけど利用する？ 介護保険でできないこともできるよ」と利用が始まりました。

買物、掃除、調理補助、付添、話し相手等です。部屋も少しずつきれいになり、買物もでき、お話を聞いてもらえて気分がほぐれて助かると言ってくださいます。悩み、困ったこと、つらい事、やってほしい事、その時々で細やかな助けをすることができ、とても喜んでくださいました。息子さんも「今日は来てくれる」と安心して下さいます。

娘さんがイギリスから帰国され、ご主人が亡くなられるまで利用を中断されました。ご主人亡き後、疲れが出て緊急入院、ICUで3週間、栄養失調と脱水で血液が半分しかなく輸血したそうです。入院中の検査で心臓は大丈夫と言われ、減塩もゆるくなったので食欲も出て、少しずつ元気になりました。その時の介護認定でも、がんばっておられることが、できるとみなされ、またダメ。

こんなにフラフラで支えなしでは外に行けない、顔色も悪い、少し動くと横にならないといけないうのに、「なぜ??」と思います。風呂に入れていないので、「たすけあい」で入浴が始まりました。入院中も入浴は出来ていないので、1ヵ月以上入っていないとのこと。

シャワー浴でしたが「あー気持ちがいい。さっぱりした」と喜ばれます。

介護保険を利用できなくて苦しんでいる人、介護保険の枠にとらわれず利用のできる「たすけあい」で少しでも役に立つことができて本当によかったと思っています。

今は地域包括の方やケアマネさんの協力によりデイに通っておられます。 介護福祉士 山中

ヘルパーステーション

★☎32-3535★



サンサンハウスのヘルパーステーションでは、12名のヘルパーで訪問介護をしています。

より良いケア、素早い対応をとる思いから、訪問で気づいた利用者様のいつもとは変わった様子など連絡し合い、情報を共有し、ほかのヘルパーと連携をとりながら訪問しています。

また、毎月のヘルパー会議では、ケアの確認や利用者様を支えておられるご家族様の様子なども話し合い意見を出し合って、利用者様やご家族が安心して暮らしていけるよう、お手伝いを全力でさせて頂きたいと考えております。今、こんなことで困っている、こんなことをしたい、〇〇はどうしているの？など、どんな小さなことでもお気軽に声に出してみてください。

サービス提供責任者 富田敏子



八十五歳になる母が、萌の里でお世話になったことで、前のように元気を取り戻したことが本当に嬉しいです。母は5月頃より体調を崩し、入院していた病院や施設でなかなかしめず、いろんなことに自信を無くしていました。施設や病院では元気になるのではと感じ、八月になり、自宅で介護サービスを受けながら介護をすることにしました。その時に会ったのが萌の里でした。しかし、仕事を持っている私には、夕方から不安になり、なかなか寝付けぬ母に付き合うことができず、母に辛い思いをさせた事もありました。気持ちでは母の思いを受け止めてあげようとは思ってもできず、つらい日々が続きました。自分を責めてしまう私に、職員の方々は、母のことをすごく考えているから悩むのだと励まして、どういう風に接していくことがこれからにとってベストなのか、一緒に考えて下さったりしました。仕事をまだまだ続けたいという私の気持ちを後押しして下さり、母にも私の気持ちを伝えて下さり、母との関係もよくなりました。利用者だけでなく、その家族も支えて貰いました。



萌の里の通い

九月～十月は、萌の里で泊まりながら、少しずつ家での生活ができるようにしていきました。十一月からは、通いと訪問で見守りのサービスを受けて毎日元気に過ごしています。

母は、この四か月間でとても元気になりました。誰もが驚く回復力です。母の気持ちに寄り添い、支えてくださった萌の里の職員の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。

小規模多機能ホームについて、私も利用するまでよく分かりませんでした。地域の中で生きて行きたいという思いの利用者の方にとって必要な所だと思いました。利用者のニーズに添えていくのは、もっと社会的な援助がいたると思いましたが。最後に職員の方々の笑顔がとても素敵です。萌の里の入り口にある「おかえりなさい」の札や、地域と結びついている取組も大切ななあとも思っています。



お昼ご飯のメニュー書き

上記S様からご寄稿頂きました。ありがとうございます。お母様みちがえる様にお元気になられ本当によかったですね。小規模多機能ホーム萌の里は24時間365日休むことなく自宅で暮らしておられる要支援、要介護の方の支援をおこなっています。通い、訪問、泊と必要に応じ柔軟な組み合わせで支援出来るのも小規模ならではの醍醐味です。通いは通常7～10名位の方が来られ過ごされています。以前は皆さん一斉にお花見やドライブ、外出と出かけたもの

ですが、今日では出かけることが億劫になり「しんどい、どっか行ったから風邪をひいた」等々なんだかんだと理由をつけてお断りされる事が増えてきたようです。一日萌に来て頂いて一つでも今日は楽しかったって思っただけの支援ができたらと思っています。そんな中で独居の方も多く安否確認、服薬確認、買い物、食事の準備、環境整備、等々のご自宅の暮らしも支えています。体調の優れない時や何かいつもと違うご様子の時は一日に何度も訪問し、それでもご不安な時は、萌の里の泊をご利用頂きます。お元気になられたらご自宅に帰って、又お一人で頑張っておられます。一人暮らしの寂しさ、家族の居る私には中々察し難いものなのですが、不安で淋しく眠れないと電話を掛けてこられる利用者さんもあります。その電話にちょっと優しく耳を傾けお話をさせて頂くだけで朝までゆっくりとお休みにいられます。次の朝、「昨日はごめんなさい。ありがとう。」ってお礼を言ってくださいます。そんな些細な事が介護冥利に尽きるのです。

職員一同頑張って参ります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

管理者 那住すみ

居宅介護支援事業所

★☎ 32-3535★



介護保険では「自立支援」という言葉が頻繁に使われます。ケアマネジャーは「自立支援に向けたケアマネジメント」が求められます。ここで「自立した生活」とは、どういう事なのか少し考えてみたいと思います。自立には「身体的自立」だけでなく「経済的自立」や「精神的自立」があるのですが、一般的には、誰の手も借りずに食事、排せつ、入浴、外出などが行えるようになる身体的機能の自立をイメージされるのではないのでしょうか？

確かに、骨折や脳梗塞の後遺症などで、今まで一人で出来ていたことが出来なくなった利用者さんには、リハビリを頑張ってもらって失われた機能を取り戻したり、残された能力で麻痺を補ったり、あるいは住宅改修をして生活動作がスムーズに行える工夫を行ったり、車イス等をレンタルして様々な活動に参加出来て、生活を楽しめるための援助をします。

しかし私は、ケアマネジャーが自立支援を考えるときには、自己決定権にもつながる「精神的自立」が大切ではないかと思っています。介護保険のサービスは利用者さんに自己決定権がありますので自己決定をサポートしていける援助関係を築くことが必要になります。ただ、寝たきりで意思疎通も出来ない利用者さんには、これまで歩んでこられた人生に思いを馳せて、気持ちや価値観を理解しようと努めるとおのずと見えてくるものがあります。

先日、102歳を目前にした利用者さんがお亡くなりになりました。ご自身で出来ることは何もなく、全てに介助が必要でした。介助者のお嫁さんは実に手厚い介護をされていました。「もしも私がおばあちゃんの立場だったら、こうしてもらったら嬉しいだろうなぁと思う事をしているだけです。」とよくお話しされていました。

自己主張出来なくとも、ご本人の尊厳を保持して代弁者であるお嫁さんの思いに寄り添った援助も「自立支援」だと思います。

管理者 中川香代子

お知らせ・・・

2月から居宅事業所の管理者を（若い？）川島星子に引き継ぐこととなりました。中川は主任ケアマネジャーとして今後も後ろから支えていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

サンサンサロン

★☎32-3535★

先日、とても嬉しいことがありました。数年前までサロンの利用者さんだったAさんが訪ねて下さいました。

今は、高齢者の家あかねの里に入居されていますが、サロンの顔なじみの利用者さんたちは、Aさんを見ると、「元気だった」「変わらないね」から始まり次々と話題が飛び出します。短時間でしたが、Aさんの95歳になっても以前と変わらずお元気な姿を見て刺激を受け、「健康で元気でいたいね。」と話合いました。サロンでは、編み物に夢中で、クッションカバーや編みぐるみを編んでいます。Aさんも帽子やえり巻きを編んでおられたのを思い出します。

ある日の麻雀サロンでの事。ご夫婦で参加して下さるTさん。ご主人は熟練者、奥様は初心者で、麻雀が始まった時ご主人の為にと見学にいられて、そのまま初心者チームで頑張っています。

と言っても始めて3年目なので中々の実力ですよ。その日は、御主人は高得点で圧勝、奥様もチー



ようきたね！ 会いたかったよ！

ムで 1 位の得点になりました。そしてこの日、ピンチヒッターで入った先生は、「久しぶりに麻雀で
きる。」と張り切っておられたのに、1 位にはなれず残念でした。



*麻雀 調子いいよ！

最近、ネットゲームを楽しむ方々も多いようですが、実際に
4 人で卓を囲み、和やかに談笑しながら他の 3 人の状況を読み
解いていく事が脳トレにつながっていくのです。今回は T さんご
夫婦が勝利でしたが、次回はどなたが勝利するのでしょうか。
「調子がいい時の運や！」皆さん、次は頑張ってくださいね。
サンサン体操では、3 人の利用者さんが体調をくずし、しばら
くお休みで寂しいです。早く
元気に参加できる日を待つ
ています。



*指の運動

サンサン体操は、スリーA増田方式を基本にしています。脳活
性を意図した簡単なルールで、笑いをともなう楽しいゲームで
す。頭の健康な方にも、脳機能低下段階の方にも楽しんで頂けます。
利用者さん・スタッフが丸く輪になってゲームをします。み
んなの顔を見ながらゲームをすると、他の利用者さんの様子もわ
かり、自然と微笑みあい、笑いの効用が脳活性につながります。

サロンの皆さんは、とにかくよく笑い、おしゃべりも大好き！
よかったら体験してください。

サンサンサロン 柳 美保

高齢者の家あかねの里

★☎31-3536★



食事会を兼ねた家族会

11 月には 3 人、12 月には 2 人とお誕生日を迎えられ、
みなさんお元気で年を重ねられました。

年末には大掃除やクリスマス会もあり、また 11 月には
食事会を兼ねて家族会を行いました。夜勤者や管理人も
参加して、普段ではできない会話に盛り上がりました。

慌ただしく 2017 年が過ぎ、めでたく 2018 年を迎え
ることができました。

昨年 3 人の方が新たに入居され、あかねの里で初めて
のお正月を迎えられまし
た。

そのうちのお一人 A さん

95 歳は、歩けなくなったら困るからと言ってテレビの体操をされたり、ヘルパーと一緒にリビングを歩いたり…と自ら努力をされています。暖かくなったら散歩やドライブ、買い物など…春の訪れを楽しみにしています。

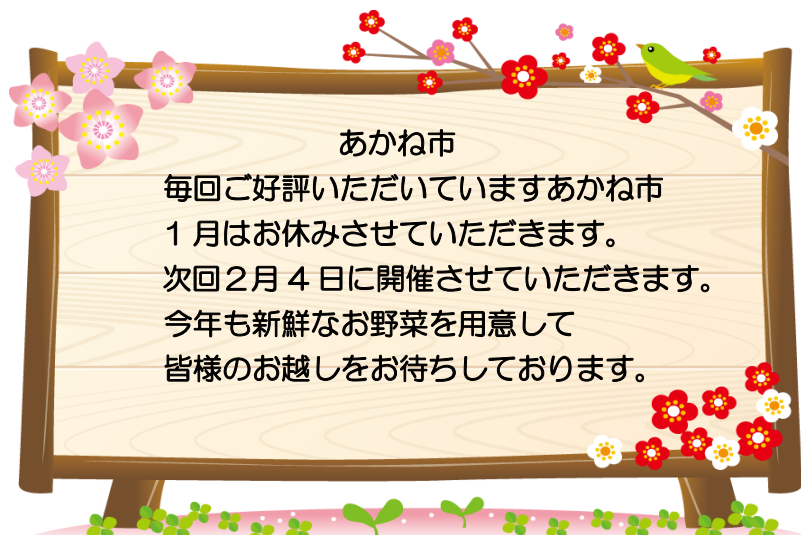
今年 100 歳を迎えられる H さんを初めとして、元気で笑いの絶
えないワンダフルな一年にしたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願い致します。



リハビリに励んでおられる
95 歳の A さん

管理者 春木 ひとみ



あかね市

毎回ご好評いただいていますあかね市
1月はお休みさせていただきます。
次回2月4日に開催させていただきます。
今年も新鮮なお野菜を用意して
皆様のお越しをお待ちしております。



職 員 募 集



一緒に働いて下さる方を募集しています！！



○高齢者の家あかねの里・・・介護職員・夜勤職員

○デイサービスあかねの里・・・非常勤介護職員

○ヘルパーステーション・・・訪問介護職員

○デイサービスセンターくるみ・・・機能訓練指導員・介護職員

○小規模多機能ホーム萌の里・・・看護職員・介護職員

一度見学に来てくださ～い (*^▽^*)

常勤・非常勤、朝・夕方だけの勤務など時間は相談に応じます

経験の有無不問、未経験者・経験不足の方には指導、援助します

資格のない人には、資格が取れるように支援します

※ 事務局（☎ 0745-32-3535）成吉までお問い合わせください

※ 詳しい求人については、ハローワークの求職票をご覧ください