



## 初春のお慶びを申し上げます 2020年1月

お元気に新年をお迎えでしょうか。たくさんの方々に支えられた旧年でした。今年もよろしくお願ひ致します。

2000年に介護保険制度ができて、今年は20年になります。

いま、ケアプラン有料化や介護保険の負担増が検討されています。安心して老後を過ごせるよう、現場で働く介護職員が安心して働くよう社会保障制度の充実を目指していきたいと思います。

尚、事業所の要であり、縁の下の力持ちの役割を持つ事務局長に「前川直子」が就任しました。  
よろしくお願ひ致します。

理事長 上野 登志子

三郷サンサンハウスは2002年(平成14年)11月に、産声をあげました。早いものでもう17年の月日が経ちました。数人から始まった小さな事業所が、今では70人近い職員が共に働く事業所となりました。今回53号を迎えたこのニュースも、第1号は2003年5月に発行しています。年に3回、職員やボランティアさん方の多大な協力を得て、毎号6000部を近隣の地区の皆さんや、お世話になっている事業所、サンサン会員の方々へお届けしています。サンサンニュースは、当法人を知っていただくためのとても大切なツールです。毎号、各事業所での出来事やイベントのお知らせ、当法人の取り組み等々、余すところなく紙面に綴っています。17歳といっても、三郷サンサンハウスはまだまだ「ひよっこ」です。皆様とサンサンハウスとの絆となるよう、たくさんのニュースをお届けしていけたらと願っています。

事務局長 前川 直子

### 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

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

皆様のご入会・ご寄付など物心  
両面でのご支援を感謝いたします



前回のニュースで「ご寄付」のお願いをさせて頂きましたところ、計25万円の寄付をいただきました。また別に「あかねの里の修理に」と多額の寄付もお寄せいただきました。懸案の屋根・ウッドデッキ・空調機等々の修理、取換えができました。本当に有難うございます。しかし、まだまだ課題が残っています。引き続き皆様の暖かいご協力をお願いいたします。

寄付金振込先は 奈良中央信用金庫 三郷支店 普通預金 0035420

## 小規模多機能ホーム萌の里

★☎33-3555★

小規模多機能ホーム萌の里は今年で 13 年目を迎えます。

今年も、設立当初から大切にしている“地域でなじみの生活を続けたい”との思いを大切に、通い・訪問・泊りを同じスタッフ（馴染みの顔）で 24 時間 365 日支えていきたいと思っています。

近年は災害が多発し、災害は他人ごとではないと感じる日々です。そんな中、萌の里では、昨年も 11 月 10 日に三室自治会の協力のもと、火事を想定した避難訓練を実施しました。利用者さん・地域の方が参加してください、「火事だー！！」と叫び通報をして声を掛け合い



手製の担架での人命救助

ながら避難しました。担架の作り方や、負傷者のへの対応など、地域の方ともしもを考える有意義な時間となりました。日ごろから災害について考える大切さ、「お互い様」の思いで声をかけあえる関係づくりの必要性を身に染みて感じました。今後もスタッフで考え続けたいと思います。



和食のさとでの外食

12 月 17 日に二年ぶりにお餅つきをしました。以前のように臼を出してつくことはできませんでしたが、文明の利器？餅つき機を使い丸める楽しさ、食べる喜びの「いいとこどり餅つき大会」を楽しみました。

餅をまるめながら、ふるさとの話や・子育ての頃の話をしてくださる利用者さんの笑顔がとても印象的でした。今年もあふれる笑顔の利用者さんと一緒に日々を楽しみたいと思います。今年も萌の里をどうぞよろしくお願ひします！！

管理者 山田 志保



## ヘルパーステーション

★☎32-3535★

訪問介護のサービスは大きく 3 つあります。

**身体介護**とは、身体に直接接觸して行う介護サービスで、入浴や排せつ、食事の介助などの日常生活動作(ADL)や意欲の向上のために一緒に行う自立支援のためのサービスです。

**生活援助**とは、掃除、洗濯、調理など日常生活上の援助で、一人暮らしまたは家族が障害や病気等のために本人若しくは家族が家事を行うことが困難な場合に行われるサービスです。

**通院等乗降介助**とは、車への乗り降りや移動に介助が必要な方に対してヘルパーが送迎および介助を行うサービスです。車いすでの乗車も可能です。

行先は病院への通院や公共施設、銀行など、範囲が限られています。

計画に基づいて、数名のヘルパーが情報共有を行いながら、交代に訪問しています。

訪問ヘルパーは住み慣れたご自宅での生活を支えるやりがいのある仕事です。

一緒に働く仲間も隨時募集していますのでぜひお問い合わせください。 管理者 重松 知子

福祉タクシーは介護保険の通院等乗降介助での適用がない場合に利用ができます。利用は乗車10分ごとに760円です。利用には予約が必要です。車の乗り降りや移動に支援や介助が必要な方はどなたでも利用ができます。買物や、お稽古ごと、おでかけなどにぜひご利用ください。

管理者 重松知子

## サンサンサロン

★☎ 32-3535★



朝晩の冷え込みがきびしい季節です。サロンの利用者さん達は風邪もひかれずお元気です。

先日、久しぶりに斑鳩方面にランチにいきました。道筋には、色とりどりのコスモスが咲いていて、車中からきれいやな～と見とれながら行きました。

斑鳩産の野菜をふんだんに使った薬膳料理はとても美味しかったです。

Yさんに靴下で作る雪だるまを教えて頂きました。同じ材料で作った雪だるまですが、並べてみると、それぞれに表情などが違い「みんなかわいいね～！」利用者さん達もニッコリ笑顔です。



\*麻雀 頑張るよ！

月曜日の麻雀サロンは、8人の利用者さん達が牌とにらめっこしながら、脳トレしています。10時始まりなのですが、皆さん早くから来て準備万端、メンバーが揃うと、「さあ～！頑張るよ。」麻雀は、突然チャンスが巡ってくる事もあり、一人ドキドキしながら勝利を目指していくこのドキドキ感がクセになるとか。4人で卓を囲み、にぎやかに楽しく2時間をすごしてくださると、とても嬉しいです。

火曜日のサンサン体操では、新しいゲームを取り入れました。

始めは戸惑いながら、一生懸命覚えようと頑張り、気がゆるむと、すぐ間違ってしまい、「むずかしい！ 訳わからないわ」と言いながらみんなで笑います。

サンサン体操では、ドングリころころや故郷などを歌いながらゲームをすることが多いのですが、童謡は、子どもの頃には歌ったが、今はほとんど歌うこともないですね。でもゲームをしながら歌うと、自然と歌詞が出てくるのです。

不思議ですね、ちゃんと歌えます。今日も大きな声を出して元気に歌いながらゲームをしています。一度のぞいてみてください。楽しいですよ。



漢字合わせ むずかしい



美声を披露

サンサンサロンは、ホッと一息「憩いの場」をモットーにしています。利用者さん達はいつも笑い、おしゃべりに夢中になったり、時には悩み事を相談したり・・

サロンが もっともっと「憩いの場」になるように努力していきたいと思います。

サロン責任者 柳 美保

## ディサービスあかねの里

★☎ 31-3536★



あかねの里がスタートした頃、認知症は痴呆と呼ばれていて、病気を持つ人への理解も今ほどなかったように思います。その年に京都であった国際会議で海外の認知症の当事者が講演され、驚いたことを覚えています。

今では、日本でもあちこちで認知症の方本人が、その心情や、こういう手助けが必要で、こう生きていきたいと発言されるようになりました。（三郷町でも3月に認知症の当事者である丹野氏の講演会があります）

その頃からもうすぐ17年、あかねの里ではたくさんのお年寄りの方の、物忘れや、やむにやまれぬ取り繕いのお付き合いをさせて頂きました。輝き、いきいきと役割を果たしてこられた方が、色々な事を覚えていないというだけで理不尽な扱いを受けるのは、何と情けないことかと、想像します。

髪を触って「サラサラや…、風呂入った?」「ハイ、今」「忘れてるわあ～」と笑い、「あんた、何でそんなに私のこと知ってるん?」「はい、何度も聞いてます」

「忘れてる～」と笑い、ご家庭ではとても笑えない、忘れることで起こる失敗をディサービスではせめて笑いに変えて過ごして頂けたらと思う日々でした。



以前、とても物知りで色々な事を教えて下さっていた90歳過ぎの方が、「姉さん、冬至十日前はあほでもわかる、言うんやで」と教えて下さいました。「で、姉さん今日は何日?」「あさって冬至ですよ」「えっ? 知らんかった!」もう皆で大笑いでました。

私達の至らぬための失敗を許して頂き、宝物のような一言一言で励まされながら、一年一年を過ごしてきました。

今年も頑張ります

看護師 岡田登志

あかねの里の管理者になりました、更卫由美です。

サンサンハウスの理念に基づき、日々の勉強と努力を重ねながら、ご利用者様に安心して過ごせる場所と思って頂けるよう、頑張っていきたいと思います。

よろしくお願ひします。

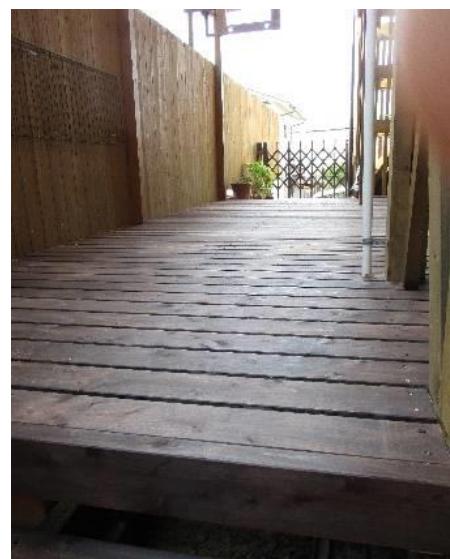
管理者 更卫由美

### 報 告 !

あかねの里の建物のあちこちの修繕が終わりました  
(^\_^)v

屋根は見えず、空調は「映え」ないので…ウッドデッキ  
の写真で報告。

資金面での  
応援ありがとうございました。



## 高齢者の家あかねの里

★☎ 31-3536★



謹んで新年をお祝い申し上げます

寒さが厳しい冬本番となりましたが共同住宅ではいつも笑い声、話し声が響き温かい日々を送っています。年末にはテレビから聞こえる音や歌が気ぜわしく感じたものです。

「2020年（令和2年）はどんな年になるのかな？」「東京オリンピックがありますね！」「半世紀以上前ですね～」色々な話を聞くことができました。

皆さんに、運動されてましたか？と聞いたところ、「若い頃にスケート場に行って手すりをピカピカに磨いたわ～手すりを離すのが怖かったから(;^\_^;)」「女の子だから自転車に乗ると危ないからと乗らせてもらえなかった。」等々、昔話に花が咲きました。

テレビを観ながら、今年は明るいニュースが沢山流れますように～と願いました。今年も利用者さんとたくさん笑い、楽しい時間を過ごしたいと思っています。

どうぞよろしくお願いします。

管理者 中尾 めぐみ



新しい管理者に中尾 めぐみが就任しました。よろしくお願いします。



## たすけあいの会

★☎ 32-3535★

たすけあいの会は、介護保険を使えない、次のような場合にも利用していただいている。

- ・要介護認定、非該当（自立）で、体の不調を抱えながら、日常的な家事をすることに困っている方
- ・介護保険によるサービスを受けているけれど、対象外となるサービス（日常生活の援助の範囲を超える支援。草むしり、窓ガラス磨きなど。）が、できずに困っている方
- ・ご家族による病院内の付き添いができないで困っている方 等々

継続的な利用をされている方も、単発的に利用される方もいらっしゃいます。

何かお困りごとがある時には、一度たすけあいの会にご相談ください。

サービス提供責任者 杉生 祐加

## 居宅介護支援事業所

★☎ 32-3535★

私たちケアマネージャーが、利用者様の要望に沿ったサービスを調整し、ケアプランの原案を作成、いよいよサービス開始となる際に、サービス担当者会議を開いています。「会議」というと堅苦しくなりますが、利用者様とそのご家族を囲み、これから利用者様と関わるサービス事業所の人たちが輪になって持たれる、ざっくばらんな話し合いの場です。利用者様の身体の状態や、環境に変化があり、ケアプランの変更をする際にもこの話し合いが持たれます。

集うのは、ヘルパーやデイサービスの責任者、福祉用具のコーディネーター、訪問看護や訪問リハビリ、ご自宅で医療行為や往診が必要な場合は医師、薬の管理指導が重要な場合は薬剤師と多職種です。会議はサービス開始直前の顔合わせ、という側面があるものの、利用者様がご自宅でどんな風

に過ごしたいと望んでいるか？身体の状態が良くなったらどんなことをしたいと思っているか？などの意向や目標を引き出して、介護者がそれを汲み取り、どんなケアをさせていただくかを具体的に決定していく場として大切です。ケアの内容とは直接関係ないような、利用者様の日常生活の細かな部分、習慣や好きなこと、周りの人たちとの関わり等の話題になることもあります。決定したことは、ご本人やご家族の了承を得るとともに、各々サービス事業所の人たち同士で意思統一を図り、チームで共有していきます。

管理者 川島 星子

## 障害相談支援事業所

★☎ 32-3535★

現在 4 名の障害者の方の計画作成、継続支援を定期的に行い、その方が希望するサービスに繋げ、その人の生活の一助として頂いています。

管理者 川島 星子

## リハビリティサービスくるみ

★☎ 32-3535★



### リハビリティくるみ～身体重心道～

令和になって初めてのお正月を皆さまいかがお過ごしでしょうか。昨年 11 月に 1 ヶ月だけ新しい職員がやってきました。12 月に日本を離れることが決まつていて、その前の 1 ヶ月という貴重な時間をくるみで過ごしてくださいました。

彼女の感想を紹介します。

「一ヶ月という短い期間ではありましたが、皆さんと過ごした時間は本当に楽しくあつという間でした。初めてくるみに来た時、デイサービスの現場でこんなにも笑顔あふれる素敵な場所があるんだと大きな衝撃を受けました。働き始めてからは、毎日が緊張で全く余裕のない私を、本当に温かく優しく受け入れてください、励ましの言葉までかけてください、火曜日から金曜日の担当でしたが、どの曜日も本当に楽しく過ごすことができました。心から感謝しています。ありがとうございました。私は 12 月から日本を出てニュージーランドで生活するのですが、人生の先輩である皆さんから学んだことを今後の人生の教訓として頑張っていきます！どこにいても皆さんが毎日笑顔で過ごしていかれることを願って♡ 皆さんの事本当に大好きです♡♡」



田中さん いつも笑顔がかわいいな～

運動トレーナー 田中 彩香



今年も行きました！

とっくり湖サイコー

田中さんの温かい気持ちが伝わってきますね。ニュージーランドに行くという話から、今まで仕事で海外を走り回っておられた話や、行ってみたい外国の話、そして一度は乗りたいファーストクラス (✈) の話まで発展し、楽しい時間を過ごすことができました。あつという間でしたが、何とも温かい時間を共有することで、お互いに身体だけでなく心のケアになっているように感じます。来てくださっている高齢者の方々の温かい思いや、その方々を迎える愛情深い職員、事務など見えない所で支えてくれる職員、理解してくださる地域の方、年配の建物(笑)を貸し

てもらえてること、すべてに感謝の気持ちでいっぱいです！新しい年号の新年に、一つ一つを大事にしながらしっかりと進んでいきます。

今年もよろしくお願いします(\*^~^\*)

くるみ style (スタイル)では、時々会える利用者さん同士の会話もはずみ、共に運動している仲間のような雰囲気が出てきています。仲間と一緒にすることで、今日は調子がいいね、少し体が丸いよなどと意見も出し合ったり、到着してすぐ運動リーダーにこんなことができるようになったと報告したり、忙しくてできなかつたとなぜか言い訳したり（笑）「休んでしまおうかな」というような日にも、あの人も来るから行こうと思えるような良い関係ができます。また、定期的にレッドコードやヨガをすることで、姿勢が良くなってきた、身体が締まってきた、運動する習慣ができたなどと嬉しい感想もいただいています。くるみのデイサービスと同じスタッフが運動リーダーを担当して、同じように大きな笑いで東信貴ヶ丘の一角を賑わわせています。実際にご利用されている方から感想をいただきました。

「この数年腰が歪んで痛み、そのため腰も背筋も肩も曲りシャンと歩けませんでした。半年前から週1回くるみスタイルのレッドコードの運動に参加しています。

レッドコードの運動は常にお腹とおしりを引き締めてから身体を動かします。おかげで、少しずつ骨盤を動かすコツも分かり、腹筋も少し強くなり、痛みも和らいできました。でも、台所仕事や椅子に腰かけた後は以前同様腰が痛みます。そんな時は、運動トレーナーに教わっているようにお腹やおしりや膝を引き締めて痛みを解消するコツを思い出し、自分のくせや弱点を修正できるよう頑張っています。」

1回ですぐに良くなる、ということはありませんが、続けてくださることで身体が楽になっていただけなら幸いです(^^)/

体験いつするの？ 今でしょ 【古っ！ 平成やん(.-.)】 平成生まれの運動トレーナーが担う、令和スタートのくるみ style をぜひ一度体験してみて下さいね(\*^~^\*) 管理者 岡本 真弓



NPO法人 三郷サンサンハウス

一緒に働いて下さる方を募集しています

- ・介護職員・訪問介護職員・機能訓練指導員
- ・夜勤職員・調理職員・ケアマネージャー

私たちは、くるみの記事にあるような出会いも大切にしています

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

一度見学に来てくださいね～(\*^▽^\*)

※ 事務局（☎ 0745-32-3535）にお問い合わせください



# 無料体験中！

サンサンハウス

## くるみ style

サンサンハウスくるみ style では地域の皆さんに  
新しい運動プログラムを受けられる教室を提供しています。  
ぜひ、レッドコードとヨガを体験してみませんか！

姿勢・肩こり・腰痛・冷え性・便秘などを改善

健康的な美スタイルを目指します！

意識は呼吸！！ダイエットに効果的なエクササイズ

くるみ style

### レッドコード

水曜日

14:00～14:45

14:45～15:30

木曜日

18:00～18:45

くるみ style

### ヨガ

木曜日

13:45～14:30

### 【料 金】

年会費 3,800 円

1回 1,000 円

チケット制



NPO 法人三郷サンサンハウス

くるみ style

〒636-0802

奈良県生駒郡三郷町  
東信貴ヶ丘 1-2-27

0745-32-3535

担当 岡本

