



ご利用者・ご家族の皆様、地域の皆様、コロナで大変な中、お元気にお過ごしでしょうか。桜が咲いても、聖火リレーが始まっています、もう手を挙げて喜ぶことも出来ません。奈良でもコロナ感染が広がっています。そのような中、家に閉じこもって、外出もできず悩んでおられる方はいらっしゃいませんか。

勇気を出して、新緑の中、出かけてみませんか。サンサンハウスの事務所には土・日曜以外は職員がいます。きれいな花を見に、新鮮野菜や手づくり品を求めて、時にはスマートの使い方を聞きに来られる方等々大歓迎です。

2002年「住み慣れたこの町で老後を安心して暮らしたい」と NPO 法人三郷サンサンハウスを立ち上げ介護事業創業に取り組み、20年近く経ちました。目前に迫った自分の老後のために力を合わせて取り組んだ人たちとは、既に他界した人、サンサンハウスにお世話になっている人が殆どになりましたが、設立の理念を大切に守ってくれる若い職員を中心になって、高齢者、病気、時には子育て等で助けがいる地域の皆様にお役に立てる事業所を目指して頑張っています。

今年度もあたたかいご支援をお願い申し上げます。

理事長 上野 登志子

風薫る五月が訪れ、過ごしやすい季節となりました。

さて、三郷サンサンハウスは特定非営利活動法人として、地域の方やご利用者とそのご家族、職員など、法人に関わる多くの会員から物心両面において支えられて活動しています。

毎号のサンサンニュースの表紙ページに、「三郷サンサンハウスの三つの理念」を掲載しています。この理念に賛同していただける方にはサンサン会員として正会員、一般会員、賛助会員のいずれかで入会いただいている。NPO 法人では社員というのは私たち職員のことではなく、議決権のある正会員が社員にあたります。本年度はコロナ禍のため書面にての開催予定となっておりますが、その社員の方に集まっていただいて例年6月に定例総会を行ってきました。

会員の皆様から入会金と年会費はサンサンハウスが活動を続けていく上で大切な財源となっています。その用途は、主に大きな収入が見込めない介護保険以外の事業である、いきいきサロンや交流支援事業などの活動費として活用されています。

今後とも地域の皆さんに信頼される事業所を目指し続けます。入会を検討していただける場合は、どうぞ事務局までご連絡ください。

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

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

ご入会・ご寄付など皆様の
物心両面でのご支援を感謝
しています



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

★☎33-3555★

今年の春は暖かさが一気に進み、桜の開花が早く、心もウキウキしました。例年、お花見の季節は



ひざ掛けがいる少し寒い気候ですが、今年は帽子が欠かせないぐらいの陽気でした。コロナ禍でなかなかお出かけしにくい中、ドライブ・軽い散策へ出かけました。外の空気を吸うだけで気分も良く、今年も満開の桜を楽しむことができました。

萌の里では、「通い・訪問・泊り」をなじみのスタッフで支援しています。支援内容の一つとして、定期受診の付き添いや、買い物同行の支援があります。そんな支援の様子を利用者様がご寄稿してくださいました。

「ある日の買い物行」

令和3年2月15日

深見 虎一

予約していた竹田クリニックの診察がすみ薬局で薬をもらったあと、買い物に行くことにした。“行く”と言っても萌さんの車で一緒に行ってもらう“要支援2”的身の買い物であって大変お世話になる買い物である。

買い物といえば“あそこにも”“こちらにも”と思いがひろがるが、今日のところは“奈良ギフト”と“イオン”と決めていた。待っていると萌さんの車が来てくれた。「先に“奈良ギフト”に行きたいのですが」「そうしましょう」と打合せがすむ。

「深見さんの生まれは白浜でしたね」「そうです。ふるさとへの思いはいっぱいですよ」「何人兄弟でしたの」「8人きょうだいで男6人女2人で私は男6人の末っ子です」と短い車内会話のうちに“奈良ギフト”に着いた。心よい会話時間だった。「どれを贈ろうかな」「どれがよいかな」とつぶやきながら品定めをしていると、「前に贈ったのはこれでしたわ」と萌の〇〇さんが2月2日にここで贈り物したこととその時の贈った品物を思い出してくれたようだった。それは紀州御坊市の親類に贈った品物(菓子)のことである。「ああ。そうでしたなあ。では今日はそれとは別のこれにしようか」と私は決めた。今日の品物(菓子)の送り先は八尾に住む姪である。その姪は時々電話で「おじさん変わりないか。コロナに気をつけんとあかんよ。」と私のことを思ってくれているありがたい姪である。この“奈良ギフト”での買い物、贈り物はこれで終わった。つづいて車で“イオン”に行き買い物をすることにした。萌の皆さん。買い物をはじめいつもいろいろと支援ありがとうございます。奈良ギフトを出て車でイオンに向かうとき車から王寺方面の明神山と反対側の矢田山を見ると、木々の先が白い・・・新芽のかぶりのよう。

そこで一句 「 ふりむけば 明神矢田山 春支度 」

節分すみ春は近くに。

利用者様との買い物同行は、職員にとっても貴重な時間です。これからもお一人おひとりの思いや、希望、やりたいことを聞き、一緒に考え、利用者様が自宅で暮らし続けるため利用者様、家族様のお手伝いができればうれしいです。

管理者 山田 志保



あなたの居場所

デイサービスあかねの里

★☎ 31-3536★



桜の花も咲きそろい、心躍る頃となりました。コロナは第三波が落ち着いたかと思ったら、第四波の兆しもあってなかなか気を休められない今日この頃です。

そんな中でも、皆さんに少しでも春を感じて頂きたくて、龍田大社（三郷町）や、三室山竜田公園（斑鳩町）、箸尾の河沿い（広陵町）へ、お花見に出かけました。今年はちょうど桜の満開の時期にお天気も良く暖かい日が続き、ほとんどの利用者様がお花見に参加することができました。見事に咲いた満開の桜は、春の訪れを心から実感させてくれ、心と体に力を与えてくれました。



コロナ禍の中、パーテーションで区切られた中でのレクリエーションは、声も届きにくくお互いの表情も感じ取りにくいので、言葉集めや体操も消極的になりがちです。幸いなことに、当初は不慣れだったご利用者様のマスク着用も、この一年間で慣れてこられたこともあり、マスク着用で距離をとり、椅子に座って輪になってのレクリエーションも可能になってきました。椅子に座ったままの簡単な体操や、身体を動かしながらの頭の体操、ボール回し、輪投げ、玉入れ等のゲームはデイサービス本来の明るさを取り戻せたように、皆さんの生き生きとした表情と笑い声が飛び交います。



レクリエーションプログラムの狙いは個々の利用者様が、様々な活動を通じて楽しい時間を過ごせるかどうかにかかっています。例え不愉快なことがあっても、レクリエーション活動をすることで解消され、充実感や楽しさを感じることが出来れば、輝きのある人生を送ることになり、生活の質を高めることにつながります。（基礎から学ぶ介護保険シリーズ 認知症の人のレクリエーションより）

現役時代は仕事や子育て、現役引退後も趣味や地域貢献に努めてこられた方々も、歳を重ねて色々なことが効率よく出来なくなったり、忘れてしまう事で不安になったりという事は、多かれ少なかれどなたにもあることではないでしょうか。デイサービスあかねの里は、そんな方々の日常生活の手助けをさせて頂く事はもちろんのことですが、美味しいご飯と、気持ちの良い入浴、楽しいレクリエーションを通して充実感や楽しさを感じて頂き、居心地の良い居場所となっていきたいと考えています。

「歳をとっても、忘れても…。あなたの居場所になりたい。」

そんなスタッフ一同の思いで、これからも努力していきたいと思います。

看護師　八瀬　弓



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

★☎ 32-3535★



訪問ヘルパーは通常、計画書に基づいて決まった曜日、時間に伺いますが、本人や家族からの要請があり、サービス提供責任者がケアマネージャーと連携し必要と判断した場合は、緊急時の訪問を行うことができます。この支援は身体介護限定です。転倒し自力で座位や立位がとれない場合の介助や、体調不良などで通常の計画にない場合の排泄、入浴、食事の介助等が必要になった場合などに緊急の

対応を行うことができます。通常の身体介護算定分に、緊急時訪問加算として 100 単位（1 割負担でおよそ 102 円）が加算されます。三郷サンサンハウスでは、電話の転送により 24 時間連絡がつく体制をとっています。困った時には遠慮なくご連絡ください。

管理者 重松 知子

思いに寄り添う第二の我が家

高齢者の家あかねの里

★☎ 31-3536★



木々の色が鮮やかな緑の葉へと移り変わり、桜の花も咲き誇り…春らんまん

西に信貴山を望む、「あかねの里」の朝は「天気いいなあ～」「山きれいな～」 山を見ては手を合わせる方「ありがとうやで」朝から言葉が弾みます。

言葉が弾むといえば「ありがとう！」「アリガ 10 匹！」「ありがとうなら芋虫ハタチ、蛙 21 今年は検査！」「戦争時の徴兵検査のことやで！」と教えて下さいました。

お花の先生をされていた方で、いつも背筋を伸ばし凛として座られていきました。 ちょうど桜の蕾がつき始めた頃、93 年の人生を全うされました。（合掌）

沢山の言葉や俳句を教えて下さいました。

ある現役看護師さんの書いた「ありがとうは魔法の言葉」という本がありました。仕事で疲弊し、悩んだり落ち込んだりする毎日をいつも患者さんからの「ありがとう！」と言われるただその一言で力がわき、笑顔になれるという素敵なお本でした。

「あかねの里」のご高齢の方々から、いつも「ありがとうねえ」と言われ教えていただくばかりの私ですが、『笑顔と魔法の言葉が溢れるあかねの里でありたい。そして、今日も「アリガ 10 匹！」を何十匹も頂けるよう（笑）笑顔で寄り添う自分でありたい』と思っています。

介護士 宮本 由美子



困ったときはお互い様、みんなでたすけあい

たすけあいの会

★☎ 32-3535★

日常生活の困りごとを、お互いさまで助け合う、たすけあいの会です。

15 分 500 円から利用ができます。支援を必要とする方はどなたでも利用ができます。

例えば、こんなご利用があります。

- ・買物の付添や代行
- ・定期的な掃除やごみだし
- ・通院の付添

さまざまなニーズに対応します。お困りごとはどうぞご相談ください。

有償ボランティアとして活動できる方も募集中です。ご連絡をお待ちしております。

管理者 重松 知子

どんな障害があっても自分らしくを支援

障害相談支援事業所

★☎ 32-3535★

障害や難病のある人が一般企業で働くのは、まだまだ困難が多く、一握りの人達に限られているようです。一般企業の雇用に漏れた人達が、地域で就労できるように、障害者総合支援法で、就労継続支援A型事業、就労継続支援B型事業などの施策が実施されています。

A型事業所は、通所して、雇用契約に基づく仕事をし、最低賃金以上の給与が支払われます。

B型事業所は、通所して、雇用契約を結ばないで生産活動をし、できたものに対して賃金が支払われます。B型事業所は、A型事業所での仕事の内容が難しい障害者も対象です。どちらも一般就労に必要な知識と能力が高まれば、一般就労の移行に向けた支援が受けられる点では同じですが、A型は、雇用型で就労メイン、B型は、非雇用型で仕事の訓練やリハビリがメインという点で違いがあります。

管理者 川島 星子

心とからだが元気になる拠り処

サンサンサロン

★☎ 32-3535★



手芸（木曜）



昨年よりコロナの影響で、サンサンサロンは縮小しての開催となっております。残念ながら麻雀サロンの開催の目途は立っていない状況で、楽しみにお待ちいただいている皆様には申し訳なく思っております。

サンサン体操も手芸サロンも10時から11時までの1時間と短時間ではありますが、皆さん「こうして家から出てきて、みんなと顔合わせて笑いあうのがえんよね」と言って通ってくださっています。

この春、永くサンサンサロンを支えてこられた柳さんがご勇退されることとなり、未熟ながらわたくし辰巳が引き継ぐこととなりました。

木曜日のサロンは手芸好きの方がご自分のペースで小物や編み物等の制作を楽しんでおられます。「それどうやって作るの？」「それかわいいなあ」と互いに刺激を受けながら楽しんで創作活動をされています。

火曜日のサンサン体操は、右手と左手が違う動きをする手遊びや、歌やリズムに合わせて体を動かす体操をしています。

90歳代の方もいらっしゃいますが、皆さん難なくサラリとこなされます。それなのに、進行役の私の方が右手と左手が一緒になってしまったり、途中で分からなくなってしまったり、えっ？あれっ？そこでみんなで大笑い。「来週までに自主トレしてきます。」と言って次の週もまた失敗(笑)

体を動かして、みんなで笑う事がストレス解消になり、元気な体の源になると思っています。失敗の多い私のサンサン体操も少しはお役に立てているのではと前向き(?)に解釈しています。

皆さんに助けてもらいながら、微力ですがこの場所を続けられるように頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

サンサン体操

責任者 辰巳 雅子



福祉車両での送迎、乗降介助で安全な外出をサポート

福祉タクシー

★☎ 32-3535★



三郷サンサンハウスには、介護保険や障害支援の通院等乗降介助や身体介護サービスなどの保険を使うタクシーと、現金で利用できる保険外のタクシーがあります。

今回は保険外のタクシーについて、詳しくお知らせをします。

ご利用になれる方

☆要介護、要支援、総合事業対象などの認定を受けている方 ☆障害のある方

☆妊婦さんや、けがや病気で支援が必要な方 ☆年齢は問わず、外出に支援が必要なすべての方

ご利用料金

乗車時間料金 10分ごとに 760円（障害者手帳をお持ちの方は 10分ごとに 680円）

降車時に現金でのお支払いをお願いします。

三郷町、平群町、王寺町の福祉タクシー券も使えます。

移動や移乗の介助も行うため安心して乗車いただけます。

室内での介助や、特別な介助には実費（15分 500円～）が必要になる場合もあります。

ご利用目的

行先の制限はありません。

買い物、習い事、通院、理美容室、ドライブなどにもご利用いただいているます。

ご利用方法

営業時間は平日の9時半以降 16時頃までです。（休日は土日祝および不定期休あり）

前日までに0745-32-3535へご予約をお願いします。

管理者 重松 知子



正しい姿勢で 動いて笑って いつまでも自分らしく

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～

今年は早めに咲き始めた桜のおかげで、混雑のピークの時期の前に花見に行くことができました。駐車場は少し混雑していましたが、入るとさすが広大な馬見公園！ゆったり歩いて気持ちいい空間でした✿

リハビリティサービスくるみのお出かけでは、杖を使用している方や車いすに乗っておられる方も一緒に歩きます。お出かけの時は、桜やチューリップや名前を知らない花を見ながらの道のりを、自分の足で歩きたい気持ちを抑えて車いすで歩くことはどれほどつらい気持ちだろうと、いつも考えます。それでも見て美しい景色があり、一緒に歩ける楽しさがあれば、歩ける目標につながっていくのではないかと思っています。

誰でも身体が動かせなかったり痛みがあると不安になりますよね。





リハビリディくるみにはそんな思いをわかってくださる仲間がいます。くるみはこの仲間の力で温かく楽しく素敵な空間ができているのだと思っています。来てくださっているみなさんの優しさとともにスタッフの想いが、リハビリの一番の力になるのかもしれません。 管理者 岡本 真弓

介護保険対象外の 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での教室を提供しています。
一度、レッドコードとヨガを体験してみませんか！
リハビリプログラムの提供もしています。

ご相談ください！ (くるみ 岡本)

レッドコード

水曜日 14:00～14:45
14:45～15:30

木曜日 18:00～18:45

ヨガ

木曜日 13:45～14:30

料金	年会費3,800円
	1回 1,000円

お家の「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

★☎ 32-3535★



人が生活を送るのに欠かすことができない仕事を担っている業種、主に医療・福祉、農業、小売り・販売、物流・通信、役所の住民行政サービス、公共交通機関などで働いている人達がエッセンシャルワーカーと呼ばれるそうです。介護を通じて地域の皆様の生活をお手伝いさせていただいている私達サンサンハウスの職員もエッセンシャルワーカーです。

私達の日常は、「朝目覚めて起き、日中食べて、出して、夜眠くなって寝る」の繰り返しです。「代わり映えしない毎日」と侮るなかれ、この「起きて、食べて、出して、寝る」は、一日の太い軸、生命の営みに欠かすことができないエッセンシャルです。その他色々な日中活動がスムーズに行えるのは、この軸がしっかりとしているからだと思います。

私達ケアマネージャーは、ケアプランを立てるにあたり、その方の「起きて、食べて、出して、寝る」に焦点を当て、把握して、実際の介護の場面でどのように支援していくかを組み立てていきます。そして、訪問ヘルパーさんやデイサービスの介護士さんの介護支援によって、その方が「起きて、食べて、出して、寝る」を心地よく感じていただけたら、まずは一安心です。

ご本人だけでなく、ご家族の生活やお気持ちの安定にもつながるエッセンシャルな要素を基本に、変わらない日常生活の営みにこれからも寄り添わせていただきます。

芽吹きの気持ちの良い季節となりました。また皆様のお宅へ訪問させていただきます、どうか体調に気をつけてお過ごしください。

管理者 川島 星子





一緒に働いて下さる方を募集しています！！

居宅介護支援事業 … ケアマネージャー
高齢者の家あかねの里 … 介護職員
ヘルパーステーション … 訪問ヘルパー
小規模多機能ホーム萌の里 … 介護職員・ケアマネージャー
デイサービスセンターあかねの里 … 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

常勤職員・非常勤職員 朝・夕方だけの勤務など勤務時間は相談に応じます
経験不問、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～(*^▽^*)

資格が取れるように支援します

2021年度新会員募集しています

1ページで事務局長が訴えているように、たくさんの方々の会員参加で
サンサンハウスへのご支援・ご援助をお願い申し上げます

※ 事務局（☎ 0745-32-3535）にお問い合わせください

新年度を迎える年1度の定例総会開催の時期となりました。こうして、無事新年度を迎えることが出来たのも、たくさんの方々のご協力のたまものと感謝申し上げます。

さて、サンサンハウスができ、最初の事業「あかねの里」は寄付と建設協力債で建設しました。10万円以上の建設協力債を募り、数千万円のご協力を得てあかねの里を建設しました。

その後も、3年満期の債権を更新頂いたり、新規の建設債への協力も増え、一時は1億円にも上り、新しい事業にも取り組むことが出来ました。その後、新しい債券募集はせず債券依存を解消する努力をし、今では借入債券総額は半分になっています。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

それから18年、老後のための蓄えをお貸しいただいている方々も後期高齢者となり、年金補充が必要になっています。3年満期が6回目の今年は、残っている債券の半分が満期時を迎えます。

重ねて、サンサンハウスを支えて頂いている皆様に、会員参加やご寄付のご協力をお願いしています。皆様からのご厚意は仕事で返すしかありません。

今回のサンサンニュースでもたくさんの職員の原稿を見て、日頃の介助の様子や気持ちを改めて知り、職員を誇らしく思い、感謝の気持ちでいっぱいです。職員たちは「3つの理念」を大切に頑張つてまいりますので、暖かいご支援を心からお願い申し上げます。

理事長 上野 登志子