



インスタやってます

## 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

NPO 法人三郷サンサンハウス  
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>

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
健やかなお正月をお迎えのことと存じます。



私たちの生活を大きく変えた新型コロナウイルス感染症が昨年5月8日に5類感染症に変更になりました。この3年余りの間、感染拡大を防ぐためにヘルパーの訪問やデイサービスを休止せざるを得ないことが何度かありました。ご利用者やご家族の皆様、関係事業所の皆様には度々ご迷惑やご心配をおかけしました。現在も研修を重ね感染予防・対策を継続しています。また感染症や自然災害などの緊急事態にも介護サービスが安定的・継続的に提供できるよう、業務継続計画（BCP）も作成いたしました。中止していた行事を行うことができるようになるなど、少しずつ元の日常に戻りつつあることを嬉しく感じています。

三郷サンサンハウスは介護保険事業を開始してから20年の節目を迎えることができました。法人設立より今までに、ご利用者、ご家族、地域の皆様、事業を応援してくださる会員の皆様、理事・幹事として支えてくださった皆様、関係事業所の皆様、ボランティアさん、一緒に働く職員やその家族など、たくさんの方との出会いがありました。皆様のあたたかなご指導、ご支援、お力添えに深く感謝申し上げます。法人設立の10年以上前から、上野登志子前理事長が仲間づくりをし、三郷町でサンサンと輝く者後を過ごそうという思いをもって学び合い、住み慣れた我が家やこの地域で暮らし続けることを目標に取り組んできたことが、三郷サンサンハウスの事業へと発展していきました。この地域に暮らす私たちも同じ思いを引き継ぎ、どうあるべきかを考え、一人一人が成長し事業の発展に努めています。

どうぞ今後も末永いおつきあいをお願い申し上げます。

勝手ではございますが、昨年同様年賀状によるご挨拶は控えさせていただき、このニュースを新年のご挨拶とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願ひ致します。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

理事長 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★

高齢になりご自宅で暮らすことが難しくなった山口さんがあかねの里に来られ 14 年が過ぎました。終の棲家として暮らせるよう沢山の職員が支援させていただきました。長い時間をあかねの里で一緒に過ごし楽しい事や思い出に残ることがたくさんできました。体調を崩されたこともありますがあり心配しましたが今はあかねの里で

静かに暮らしておられます。

その山口さんが昨年5月に 100 歳を迎えるました。お誕生日にはご家族をはじめ今まで山口さんと関わりのある方がお祝いに駆けつけて下さいました。100 歳のお祝いをさせていただけた事は本当に嬉しく感激で胸がいっぱいになりました。山口さんに話しかける度いつまでもお元気で居てくださいと言う気持ちでいっぱいになります。



誰でもいつの日か高齢になり自宅で暮らすことが難しくなり支援の手が必要になる時が必ず来ます。あかねの里でたくさんの方との出会いがありますが少しでも安心して穏やかに暮らして頂けるようこれからのお会いも大切にしたいと思います。

私たち職員も入居者の方からたくさんの笑顔を頂いて心の支えになっています。今年も入居者の方と楽しい時間が過ごせますように。

管理者 中尾めぐみ

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★

敬者の日に小規模多機能ホーム萌の里で詩吟を歌わせていただきました。吟題は「感恩の歌」です。これは「父母恩重経」というお経から作られた詩吟で、父母への恩は広大なことを説いた詩です。

あわれはらから心せよ 山より高き父の恩 海より深き母の恩 知るこそ道のはじめなれ  
子を守る母のまめやかに 我が懐を寝床とし か弱き腕を枕とし 骨身をけずる哀れさよ  
美しかりし若妻も 幼子一人育つれば 花の顔せいつしかに 衰えゆくこそ悲しけれ  
身を切る如き雪の夜も 骨さす霜の暁も 乾ける所に子を廻し 濡れたる所に己伏す  
～中略～

ああ在り難き父の恩 子は如何にして酬ゆべき  
ああ有り難き母の恩 子は如何にして報すべし  
十億の人に十億の父あるも 我が父に優る父あらめやも  
十億の人に十億の母あるも 我が母に優る母あらめやも



心にしみとおる詩ですね。走馬灯のように父母との思い出が誰でもよみがえります。

10年ほど前にお世話した方のなかにインパール作戦に出征した方やシベリアに抑留され無事帰還された方がいました。戦後78年経ち、今80代90代の方達は、親兄弟と共に力を合わせて戦後の苦しい状況下で生き抜いて来られた方ばかりです。お一人お一人の働きによって私たち日本人の今があると思うと頭が下がります。ですからそのような方々に、日々穏やかに楽しく暮らしていただきたいと願って支援させて頂いています。

誰しも一人でいると老いや病気で不安になる時もあります。在宅介護の場合、介護してもらう人がつらいと思う時はご家族の方もつらい状況にあると思います。一人で抱え込まないで、介護に疲れてしまう前に居宅介護支援スタッフにご連絡ください。

昨今「2040問題(団塊の世代が高齢化し、4人に1人が高齢者)」などと言われ、10年以上前から予測されていた高齢化社会の到来を迎えるにあたり、国を支えていく若い世代の少子化傾向に歯止めがかけられない状況にあるようです。また「8050問題」は80代の親が50代の収入が少ない子の生活を支えて行き詰ってしまう世帯、さらにひきこもり状態にある子が高齢化している現実……国はどういう解決策を見出しているのでしょうか。

三郷サンサンハウスは、ご家族が地域から孤立しないよう、心身のご負担が少しでも軽くなるよう一丸となり、地域の他の事業所とも協力し合って介護支援させていただきますので、先ずはお電話ください。スタッフ一同本年もよろしくお願ひします。

尚、「感恩の歌」を全編お聞きになりたい方は、どうぞ居宅前川までお声がけください。

ケアマネージャー 前川 洋子

### 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★

ヘルパーは基本、決まった曜日、時間に訪問しますが、思わぬところで介助が必要となる場合もあり、予定外の緊急訪問する場合があります。緊急訪問の支援内容は身体介護に限られます。利用者様や、ご家族様から依頼があれば、サービス提供責任者がケアマネージャーと相談し、必要と判断されれば訪問します。

家の中で転倒してしまい自力で起きられない、急な体調不良で身体介護が必要など、どうしよう…困った！助けが必要な時はサンサンハウスにご連絡ください。

住み慣れたご自宅で生活を続けるために、ヘルパーと一緒にざという時の安心を皆さんにお届けできるよう、介護スキルの研鑽を深めていきたいと思います。

管理者 杉生 祐加

### 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

★☎ 32-3555★



準備も楽しみ♥

長らくお待たせしておりました『おばあちゃんの駄菓子屋』を10月25日(水)に再開しました。「早く駄菓子屋を開けて欲しいな」と声をかけてくれた子どもさんたち、地域の方々、待っていてくださってありがとうございます。また、三室フェスティバルにもお声をかけていただき、出店しました。お休みする前に遊びに来てくれていた子どもたちは、成長されてもう駄菓子屋のことは忘れてしまったかなと思っておりましたが、三室フェスティバルで大きく

なった姿を見せててくれて、駄菓子屋にも遊びに来てくれました。顔を出してあげようという子どもたちの気づかいが嬉しくて「ふふふ。や~、いらっしゃい」と声まで大きくなります。

駄菓子屋の入り口で中を覗いている子には、「いらっしゃい、中においで」と声をかけると、すでに中にいる子どもたちが少し場所をあけて駄菓子が見えるようにしてくれます。「このお菓子どうやって食べるの」「一週間分のお菓子や」「このお菓子はあまり好きじゃない。こっちにする」普通の会話を聞きながら、子どもたちの社交場が戻ってきた喜びを感じました。

毎月最終水曜日に『おばあちゃんの駄菓子屋』を開店しています。その日は子どもたちが三室を歩いています。地域の方々の温かい目で見守っていただければと思います。

事務 塩野 加奈子



どれにしようかな~



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★

介護保険のタクシーとは別に、介助が必要な方の為の、自費のタクシーを運行しています。介護保険のタクシーには行先に制限があります。(病院の行き帰り、本人が行くことが必須の官公庁への用事、眼鏡や補聴器の作成、銀行・郵便局 等) 自費のタクシーには上記の制限がなく、ご利用いただけます。

料金は 10 分 930 円(障害者割引 10 分 830 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。

ご利用の際はお早めにご相談ください。

管理者 杉生 祐加



からだが元気になる拠り処

### サンサンサロン

★☎ 32-3535★

木曜日 10:00~ サンサン体操・手芸サロン・麻雀 1回 ¥500- 午前だけの活動です。

そこに集まる場所がある

長く休止しておりました麻雀サロンを昨年の10月から再開いたしました。お久しぶりの再会に、「コロナでサロンが休止してからやつない」と、いろいろ思い出しながらのスタートでした。みなさん真剣なまなざしで、思ったより言葉少なです。帰り際の元気なおしゃべりとの対比がまた印象的です。

同日に隣で行っている手芸サロンは、若いころは何でも手作りしてきた方が手芸を難しく感じられるようになり、人数も減ってきましたので、脳トレになるパズルや言葉遊び、簡単な手遊びをしています。手遊びは案外難しくスタッフもうまくできなくて一緒に笑いあってます。

なんといっても、一番喜ばれるのはみんなが集まって楽しくおしゃべりをすることです。まず、身支度をして家から出ること。そして誰かと会話をすること。簡単な事のようですが、集う場所がなければそれも簡単ではないのです。



サロンひらがなカード  
残さず使えるかな?



サロン漢字カード  
こんな漢字あったかな？

サロンは皆さん気軽に集まれる場所として、ほんの少しのお手伝いをさせていただきたいと思っています。

サンサンハウス事務所ロビーでは、サロンで作った手芸作品を安く販売しています。ぜひ掘り出し物を探しにお立ち寄りください。

(新規参加者募集中です 無料体験随時行っています)

サロン責任者 辰巳 雅子

### 困ったときはお互い様みんなで助け合い

#### たすけあいの会

★☎ 32-3535★

地域で支えあって、地域で暮らし続けることを目的とした有償ボランティアの会です。

高齢や疾病・障害で日常生活に支障のある方、または、出産や育児等で援助が必要な方への幅広い支援を提供できるように努めています。

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、こんなご利用ができます。

- ・買物の代行
- ・定期的な掃除やごみだし
- ・通院の付添

その他、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 杉生 祐加

### 正しいしい姿勢で 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 ~身体重心道~

★☎ 32-3535★

今年もよろしくお願いします。くるみの“白衣の天使”こと奥田です。

2022年4月にリハビリティくるみは10周年を迎えましたが、2024年の4月には“私が”10周年を迎えます。今からどんな盛大なお祝いがあるのか楽しみです😊

入った当時(21歳)はフレッシュさを武器に奮闘。時には「坊ちゃん」と呼ばれることもありましたが、今では身も心も成長しました。ちなみに10年経ってもくるみの最年少(31歳)は変わりません。

私がこの10年で皆さんから1番学んだことは“継続は力なり”です。

リハビリティくるみでは専門的な知識を持つ職員がリハビリ器具(レッドコードやGリング)を用いてプログラムを行っています。その中でも特徴的なものは「姿勢分析」です。毎回ご自身の姿勢を確認し、ただ運動するのではなく身体に良い正しい姿勢を意識しながら運動す



坊ちゃん

ることを伝えています。

この10年間、姿勢の意識を継続することで皆さんの長年の姿勢が数ヶ月、数年かけて少しづつ変化する姿を見せていただくと、最初は自信がなかった私も今では「何歳になっても姿勢は変わります」と自信をもって伝えられるようになりました。

何事もなかなか1人で続けることは難しいですが、くるみでは職員だけでなく共に目標に向かって努力する仲間(ご利用者)の存在があります。「もう歳だからしょうがない。変わらない」とおっしゃる方に対して先輩ご利用者は「良くなってきた。ここが変わってきた」と声をかけられます。ベテランの先輩も姿勢に悩む時があります。そんな時は後輩が「いつも良い姿勢。あなたは私の目標」と声をかけられます。調子が悪い日でも「あなたの顔を見たら元気がしてきた。頑張ろうかな」とお互いに背中を押し、元気を分かち合う光景をよく見かけます。このようにくるみは職員とご利用者が一体となって前向きに日々のリハビリプログラムに取り組んでいます。だからこそ“継続”できるのだと思います。

皆さんのお力になれるようにまだまだ成長する(予定です)ので、伸びしろしかない奥田をこれからも変わらずご指導・ご鞭撻よろしくお願ひします。



昨年10月、毎年恒例秋のお出かけでは「ダリア」を見に馬見公園へ行きました。くるみ史上初めて“外で”“全員で”ハロウィン🎃の仮装をしました。



またくるみでは新たな職員・仲間を随時募集中です。“白衣の天使”と愉快な職員、仲間達がお待ちしております。

機能訓練士　くるみの“白衣の天使”奥田晃

### 入会のお願い

三郷サンサンハウスは奈良県の条例指定を受け当法人への一般会員、賛助会員の方の年会費は確定申告で寄付控除を受けることが出来ます。

一人でもたくさんの方のご入会でサンサンハウスをご支援いただきますようお願い申し上げます。

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