

ケアタウン小平 だより ~第2号~



2007. 7. 9

東奔西走②

~子どもたちの声~

コミュニティケアリンク東京 理事長
ケアタウン小平クリニック 院長

やまざき りみお
山崎 章郎

訪問診療や往診の合間、クリニックに居たり、隣接するケアタウン小平訪問看護ステーションでスタッフと打ち合わせなどをしていると、平日には午後、日曜日などは終日、子どもたちの歓声や足音が、近くに、遠くに聞こえてきます。子どもたちがケアタウンの中庭を駆け回って遊んでいるのです。

ケアタウン小平の中核を担う NPO 法人コミュニティケアリンク東京が取り組んでいる子育て支援事業の一環である「集まれ！子ども広場」が、どうやら着実に地域に根を下ろし始めたようです。月一回、日曜日の午前中、ケアタウン小平の中庭やアトリエでは、遊びのプロでもある NPO 法人「あそび環境 Museum アフタフバーバン」の協力を得て、近所の子どもたちのために様々な遊びが展開されています。その結果として、いつの間にか子どもたちにとってケアタウン小平は安心して遊べる場所にもなっているのです。

在宅での療養を望まれる方々が、あるいは余儀ないものとされている方々が、どのような病気を持っていたとしても、少しでも安心して、その生涯を住み慣れた地域で暮らし続けられる。そういったモデルを創ることを目的にケアタウン小平は誕生いたしました。

地域で暮らし続けるということは、その地域の構成員の 1 人であり続けることです。その日常には、その方の家族や知人、隣近所の人々がおり、それぞれの構成員には当然大人のみならず、子

どもも含まれます。地域で安心して暮らし続けるためには、その方のみならず、地域を構成する老若男女が交流しあいながら、安心して暮らし続けられる地域でなければなりません。

ケアタウン小平は在宅療養を支えるための事業所が集ったチームです。訪問診療・往診専門のケアタウン小平クリニック、NPO 法人コミュニティケアリンク東京が運営する 24 時間対応の訪問看護ステーション、デイサービスセンター、そして株式会社ダスキンゼロケアが運営する訪問介護と居宅介護支援事業所を担うケアタウン小平ゼロケアステーション、賃貸住宅「いつぶく荘」などによって成り立っています。地域の未来を担う子どもたちにも、その親御さんたちにも是非ケアタウン小平の取り組みに参加して欲しいと考えています。

ケアタウン小平に響き渡る子どもたちの声は、安心して住める地域社会を示す声のようで、私には頼もしい限りです。子どもたちの健やかな成長を願わずにはられません。



～皆さんの声から～

足マッサージ機を買って自宅ですべていたけど治らなかつたのが、ここにきていたらいっつの間にか治っちゃった。

一緒にお喋りして、一緒に「あはは」と笑って楽しい。

そうそう、笑っていると治るのよ。

今までは起きていようと思ってもできなかったけど、ここに来るようになってからはおきていられるようになった。起きていてだけで、すごく体の具合はいいです。

こういうところは「サービスしてもらおう、してくれるところ」と思い勝ちだけど、ここは違う。面倒を見てもらっているという感じがしない。

それに、ここは「素」の自分でいられる。気取らなくて、そのままの自分で来ていいから楽。

朝起きて、今日行けると思うと嬉しい。



ほかの施設などで「今日のスケジュール」として今日はこれをやる、あれをやる、と決まっていたりする所があるけれど、そうするとプレッシャーに思うことがある。お喋りだけで楽しいときもあるのよ

自由なのが
いいわね。

木曜日が楽しみ。前日に少しくらい体調が悪くても、行った方がかえって治るくらい。

皆さんにここで会った、というのは偶然なんだけど、とてもよかった。

そうね、初めて会ったという気がしないわね。



～一笑懸命～② デイに来ること



今日は皆さんに、デイに来ることについて、以前と比べてどんなふうに変わったか、どんなところが楽しいか、といったことについて、お話を伺いたいと思います。



知り合いで、おじいさんは以前からデイに行ってるけどおばあさんは行ってなくて・・・でも「一度体験してみたら」と連れて行ったら、気に入ってその後行くようになったそうです。やはり経験してみないと分からないことが多いわね。



ここは中庭に近所のお子さんが来て遊んだりしてるのもいいわね。時々お散歩のワンちゃんも来てくれるし。

初めのころ（約一年前）は、座ってたただボーっとしていたけど、随分元気になった。初めは何が何だか分からず来ていただけだったのが、随分前向きにさせてくれた。感謝です。

（訪ねていらした）ご主人が外から覗いて、「あ、うちのが自分で一人で食べている！」ってビックリしてらしたわね。

そうそう、不思議なくらい自分が変わったのが分かる。

初めのころはビックリとも動けなかったのに、ずいぶんしっかりしてきた人もいるわね。



ともかく和やか。

ここは夫婦で一緒に来ることもできる。そういうところはなかなかないです。私は帰宅したらお嫁さんに一日のことをいろいろ報告するのが楽しみなのよ。来てから帰るまでの仲間の和、雰囲気がいい。「おじいちゃん、また行こうね」という気になります。



< はじめまして、デイサービスのピアノです >

私は、デイサービスにあるピアノです。

ケアタウン小平にピアノは欠かせません。デイサービス、食堂、アトリエに1台ずつあります。なかでもデイサービスでは毎日のように演奏が行われます。童謡や唱歌、クラシックなど、その音色はご利用者を幼少、青春時代へと誘います。そしてご利用者は、昔を懐かしんだり何十年も記憶の奥にあった思い出が甦って幸せな気持ちになったり、時には悲しい気持ちにもなります。

そうしたご利用者さんたちの気持ちに寄り添い、これからの1分1秒に足を踏み出せるよう、スタッフの人たちはご利用者を支えます。

そんな私ですが、もともとは河辺紫音さんという人のピアノでした。デイサービスの所長が以前勤めていた病院の患者さんでした。彼女は4年前、32歳で亡くなりました。彼女が亡くなった後も私はご家族の下にありましたが、ケアタウン小平デイサービスセンターの開設に際し、活躍の場をここに移したのです。

紫音さんは、入退院を繰り返す中でも「少しでもみなさんの力になりたい」と、病院の外来待合ホールでエレクトーンを演奏し、患者さんや来院する人たちの心にエレクトーンの音色を届けてい

ました。そんな彼女を私は誇りに思います。

ある日のこと、デイサービスでピアノ演奏を聴いていた所長が、入口横の面談室に駆け込みました。電話の相手は紫音さんのお母さんのようです。所長は言葉が出てきません。思い出と涙が、言葉を詰まらせています。でも、おかげで私の音色を、久しぶりに受話器からお母さんに届けられました。

私の上には、待合ホールで演奏する紫音さんの写真があります。所長以外誰も直接会ったことはありません。でも、私という1台のピアノをとおして皆さんは紫音さんと出会いました。ご利用者さんたちも、彼女を大切に想いながら演奏に耳を傾けてくれます。

「誰かの力になりたい」と願った彼女は、今も私の中に生きています。そして私は多くの仲間とともに、彼女の願いを叶え続けていくつもりです。



お勧めします！ アロマの香りでリラックス

文化・スポーツ事業理事 ばば ひろみ 馬場 裕美

人間の五感の中で今最もよく使われているのは視覚ですが、最も古い感覚は嗅覚といわれています。他のどの感覚より脳の奥深いところで匂いを感じ取り、体の調子を整えたりリラックスさせたりする興味深い感覚です。そんな嗅覚にダイレクトに働きかけるのが、香りのセラピー“アロマセラピー”です。香りの元は植物のエッセンス、精油と呼ばれる自然界からの貴重な贈り物です。

ケアタウン小平の開設以来、毎週木曜日、ボランティア活動の一環として、デイサービスセンターの利用者の方々にアロマセラピーを楽しんでいただいています。

「お薬を飲むほどではないけれど・・・」、「お医者様に診ていただくほどではないけれど・・・」、

というちょっとした体の不都合な症状を、やさしいタッチングでリラックスしていただき、解決できるよう、お手伝いをしています。

みんなの輪の中で、おしゃべりしながら足のマッサージをしたり、またじっくり肩や背中をほぐしたいという方には少し離れたスペースで行います。ささやかなトリートメントの後に、「楽になったわぁ〜」と言っていたら、精油の柔らかな香りに包まれながら、セラピストの私も、文字どおり「天にも上る気持ち・・・」になり一緒に癒されています。

ボランティアは木曜日ですが、スタッフの中にもアロマセラピーの有資格者がいますので、他の曜日の利用者の方にも、勿論アロマセラピー

に親しんでいただいています。精油は100%天然の植物油で薄めて使うので、お肌の乾燥しがちな高齢の方には、特にお勧めです。

火曜日はアロマサロンの日です。デイサービスセンターの中にある面談室をお借りして、利用者以外の方にアロマセラピーを紹介しています。有料になりますが、30分～1時間のトリートメントを受けていただくことが出来ます。ご近所の方や口コミでお聞きになった方も大歓迎です。ご興味のある方は、事務局までお問い合わせください。

アロマ♪マッサージサロン（毎週火曜日）

♪・30分コース（手足や背中） 2,500円
＃・60分コース（全身） 4,000円

※予約制となっております。

TEL 042-321-5985（事務局）



訪問看護日誌②

ケアタウン小平訪問看護ステーション 所長 ^{ひるた} 蛭田 みどり

キュン、キュン、キューンと自転車をすっ飛ばして訪問に向かいます。花や街路樹、陽射しや風、四季の変化を思いっきり感じながらの訪問は楽しく実に気持ちの良いものです。

ご利用者さんに季節を届けたくて「ちょっとごめんなさい」と一輪いただくときも。小平、小金井周辺は緑が多い所です。雨の日も風の日も、医療、介護はお休みがありません。天気が悪い時には外に出るのが嫌だと思うこともありますが、ご利用者さんの顔を見るとそんな思いは吹っ飛びます。雨の日でも受診に行かなければならないご病人の大変さを、訪問を始めて改めて実感しました。

訪問看護を始めて1年9ヶ月が過ぎました。いろいろな方と出会うことができ、思い出すと感慨深いものがあります。当ステーションはケアタウン小平クリニックと連携することが多く、がんの方だけでなく在宅での看取りを望まれる方々をたくさんお手伝いしてきました。全ての人にとって在宅がベストというわけではありません。ギリギリまで在宅にいて結果的に病院で最期を迎えた方もあります。どのような場合でも、ご本人ご家族ともできるだけ後悔がなく、自宅で過ごした日々がかけがえのない時間だったと思っていただけるようなケアを提供していきたいと努力しています。

今年4月からがん対策基本法が施行され、今後ますますがんの方の訪問看護の依頼も増えると思われます。在宅ケアを始めて実感したことのもう一つは、病院との連携が大切と言われながらもな

かなかうまくいかないことです。「来週月曜日に退院するのでお願いします」という依頼の電話が金曜日に入ることもあります。これでは厳しい状況の中、ご本人やご家族が「在宅へ放り出される」と思ってしまうのも当然ですよね。でも、少しずつ病院とのつながりも出来てきました。今後私たちも在宅療養にスムーズに移行できるよう、さらに連携を強化していきたいと思っています。

スタッフもオープン当初のメンバーは2名になり、現在は常勤4名、非常勤2名（すべて看護師）で頑張っていますが、依頼が多く嬉しい悲鳴をあげています。私もケアと一緒に参加したいなと思われの方は是非問い合わせしてみてください。



ケアタウン小平訪問看護ステーション

スタッフ募集のお問合せは・・・

TEL 042-321-5987

FAX 042-321-5998

受付 9:00～18:00（木・日祝定休）

<担当 蛭田・中川>

私のボランティア活動 ①

～社会資源として自分を活かしています～

うえだ 植田 ミツエ

私は現在、デイサービスセンターで週2回の入浴のお手伝いをしています。

仕事をしているときは漠然と、何か私にできることをして、ずっと社会との接点を持ち続けたいと考えていたのですが、退職して自由な時間がたっぷりできたとき、このケアタウン小平のボランティア養成講座のことを知りました。

「せめてお風呂とお食事だけはゆっくりできるようなお手伝いができないか」。「仕事中は自宅と職場だけの生活で、すっかり世間様に甘えた暮らしだった。これからは少しでもお返しをしなくっちゃ」。「私には時間と体力は充分にあるので、これを社会資源として活用していただく場はないかしら・・・」。でも決め手となったのは、「私の両親の世話はすっかり兄夫婦にゆだねてしまって、ほとんど手伝うこともなく別れのときを迎えてしまった。ここで私の親にできなかったことをお年寄りの方に・・・」というものでした。

ボランティア講座では、ケアタウン小平が目指していることを聞いて、その活動に参加できることを喜びました。でも「本当に大丈夫なの～？」という不安もちょっぴり抱きながら「まっ、いいか。やってみよう」と一歩踏み出したのです。活動を始めると、入浴のお手伝いが主要な内容となりました。そして職員の心のこもった接し方を見て、でもめいっぱい仕事ぶりを目のあたりにすると、「私ももう少し力を貸すことができるので

は・・・」と活動枠を広げたりもしました。私には楽しい時間ですし、何よりも「私も役立っている」と実感できることは大きな喜びでした。

しかし、1年余り経った頃から、自分の活動の仕方に「？」が付き始めました。頻回に参加するだけでなく、キチッと自分の時間を作り、自分が成長し続けることが、この活動を永く続け、充実させていくに違いないという風に少し考え方が変わりました。

そのころから月1回のミーティングがもたれるようになりました。そこでは1年ぶりに顔を合わせる同期の方々の活動を知り、また新しい方々とお仲間になり、その知恵や努力や姿勢に刺激を受けたり学びあったりしてお互いの研鑽の場となり、自身への励みの場となっております。

今、私のスケジュールではこの活動が最優先の日程になっています。日曜日がかかる度に、体調を整えて、「また今週も楽しく活動しましょう！」と意を新たにしています。



みゆき往還②

いつぶく荘大家 長谷 郁子

5月1日、連休の合間の昼下がり、タヴェルナで音大生による弦楽四重奏のミニコンサートが開かれました。ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロを専攻している学生さんが、休日を利用して室内演奏をしてくれました。

午後2時30分から開演、いつぶく荘の方に、デイサービスの利用者の方も加わり、四重奏に耳を傾けました。第1部は、クラシックを中心にヘンデル、バッハから。はじめは演奏者も少し固く

なっていました。だんだん音が良くなってきました。後から聞くと、聴衆の方々がまんじりともせず聴いてくださると音響が良いのが相まって自然に心が入り気持ちよく演奏ができたそうです。次に耳慣れたポピュラーミュージックの演奏です。「見上げてごらん、夜の星を」「川の流れるように」は四重奏で聴くと、また違った趣があります。第2部は「春の小川」「ふるさと」等唱歌の定番をみなさんと口ずさみながら演奏を聴きました。重厚

な伴奏に声が震えました。

アンコールと第3部は、ボランティアのTさんの手作りケーキをいただきながらの音楽談義になりました。あごにタコを作りながらもヴァイオリンを練習しているとか、家族に支えられて練習できるという若者に、「どうか素敵な演奏者になってください」という親心。いつもではないけど、午後の時間にこんなちょっと違う時間を演出できたら生活に潤いが生まれます。楽しいひと時でした。

5月2日、昨年より半月ほど早くゴーヤを植え付けました。ゴーヤのグリーンカーテン作りは、居室が全室南向きなので、真夏の日差しを少しでもさえぎることができたら、というアイデアからです。このアイデアを建設時から提案して下さったボランティアのMさんと有志のボランティア7人が手伝って下さいました。プランター

には、昨年のケヤキの落ち葉でできた腐葉土と、園芸用の土をまぜました。プランターの土をブルーシートにひろげて、腐った根や球根を取り除き、日に乾してから新しい土と腐葉土を混ぜます。腐葉土は、まだ完成度が低く、研究の余地がありそうです。これもMさんと再度相談中です。

土をシャベルで混ぜるボランティアさん、腐葉土をリヤカーで運ぶボランティアさん、いつぶく荘の方も腐った根や球根を取り除き、「明日、腰大丈夫かしら。」午後から苗を植え付け、ベランダにネットを張りました。Aさんが、要領よく棕櫚縄とネットをベランダに取り付けて下さいました。今年のゴーヤはどんな出来でしょうか。憧れのグリーンカーテンはいかがでしょうか。楽しみです。

去年より今年、と工夫を重ねて楽しめたら、いいなと考えています。

ケアマネジャーは『動く相談所』です

ダスキンゼロケアステーション ひらやま 平山 みゆき

ケアタウン小平でケアマネジャーをしています
平山です。

私の事務所は、クリニック、訪問看護と並んでおり、そこで私、堀江の2名と4月に産休に入った志村とバトンタッチをした、所長の田中とともにお仕事をさせて頂いております。

「ケアマネジャーってどんな仕事？」と思われる方も少なくないかもしれません。マネジャーと付くのできっと偉い人なんだろう、と思われていませんか？ 介護保険の中では、色々な職種(医者、看護師、理学療法士、介護福祉士、ヘルパー等)の人達で、介護が必要となった方を支えます。ケアマネジャーもその中のひとつの職種です。医者が診療、看護師が看護、理学療法士がリハビリ、介護福祉士が介護、とすればケアマネジャーの仕事は相談が主になります。「介護が必要になってきたけれど、誰に聞けばいいの？」「何から手をつければいいのかわからない」といった時、ケアマネジャーがご事情を伺い、ご本人・ご家族と一緒に、困っている内容を整理して、問題をどう解決していくかを一緒に考えていきます。

どういった介護サービスがあるか、事業所ごとの特色などをご案内しながら、ご本人にあった介護サービスはどういうものか、どうなることを目指していくのかを考え、必要となる介護サービス

へ繋ぐなどの連絡調整を行います。

介護サービスが開始されたあとも、月に1回はご自宅に訪問し、問題は改善されているか、新しい問題が発生していないかなどを伺いに行きます。ケアマネジャーは殆ど事務所に詰めていると思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、担当させて頂いているご家庭に訪問している時間も、かなり多いのが現状です。「動く相談所」といったところでしょうか。

在宅生活を送っていれば、様々な問題にぶつかることと思います。心身ともに元気なときは自分で考え解決していくこともできますが、健康を書したとき、精神的なコンディションがよくないときなどは、問題に立ち向かう力も、考えていく力も低下してしまいます。そんな時、よく分からないけど電話してみよう、話を聞いてみよう、とケアタウン小平のケアマネジャーの事務所の扉を叩いて頂けたらと思います。介護保険の中で解決できないことも多々ありますが、そんな時はその問題の相談窓口をご紹介します、せっかくのご相談が途切れないようにすることを心がけています。

まだまだ未熟な私達ですが、相談してみてよかった、思い切って電話してみてよかった、と思っ頂ける事務所を目指し、地域に少しでも貢献できていければと思っています。

1月から6月までの活動

- * 1月「新聞紙もちつき」* 2月「ティッシュの雪で遊ぼう」* 3月「風船の部屋」* 4月「ゴルフコースをつくろう！練習編」* 5月「ゴルフコースをつくろう！大会編」* 6月「梅雨を楽しもう」（以上集まれ！子ども広場）、* 子育て応援講演会「遊びの中で育つ力」
 - * 豊かな庭作り事業5月「ゴーヤのカーテン（苗植付け）」
- ※毎水曜日はケアタウン小平文庫をオープンしています。（15：00から16：30）

ケアタウン小平&聖ヨハネホスピスケア研究所共催

第2回講演会 『鎌田 實 いのちを語る』

日時：平成19年10月13日（土） 14：00～16：00
会場：ルネこだいら大ホール 参加費：3,000円 定員：1,200人
プログラム： 1. 講演 鎌田實先生
（諏訪中央病院名誉院長）
2. 対談 鎌田先生、山崎章郎医師



申込み受付開始：7月9日（月）より定員になり次第締め切り

申込み方法：往復はがき又はFAXで次の必要事項をご記入の上、
下記の申込み先にお送り下さい。

1. 氏名（フリガナ）
2. 連絡先住所
3. 電話/FAX
4. 職業

申込み先：聖ヨハネホスピスケア研究所 講演会受付係

〒184-8511 小金井市桜町1-2-20 TEL 042-380-7820（平日13時～18時）
FAX 042-380-7826（24時間）

コミュニティケアリンク東京の活動にご協力ください

NPO法人ではよりよい活動を展開していくために、皆様からのご寄付をお願いしております。ご寄付いただいた方には、今後このケアタウン小平だよりを通じて、当法人およびケアタウン小平の活動をご連絡させていただきます。ご寄付受入れ口座は以下のとおりです。ご支援の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

郵便局 口座記号番号00100-1-279489
加盟者名（特）コミュニティケアリンク東京
※払込取扱票の通信欄に「寄付金として」とご明記ください。

～編集後記～

- 第2号いかがでしたか？ NPOの活動を通して、地域で活動する方々とお話する機会に恵まれます。そんな時、「師は地域にあり」と感じます。（N）
- スタッフのパワーと熱い思い、そして何より笑顔に背を押されて、何かお手伝いできることはないかと初めて足を踏み入れましたが、結果は……新しい仲間に出会えて、楽しいです！（O）
- だんだんケアタウン小平の中身が見える内容になってきたと思います。次号、次々号もご期待下さい。（O）

発行 NPO 法人コミュニティケアリンク東京

〒187-0012 東京都小平市御幸町131-5
TEL 042-321-5985・FAX 042-321-5982