



# ケアタウン小平 だより ~第7号~

2012. 6. 30

## 東奔西走 ⑦

～ホームホスピス「かあさんの家」～

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

らみお

山崎

章郎

宮崎県宮崎市に「かあさんの家」という家があります。空き民家を改装したもので、5人が住めるようになっていました。5人は、もともとは見ず知らずの人々ですが、玄関も、トイレも、洗面所も、お風呂も、居間も共同で、3食賄い付きなので下宿屋のようでもあります。5人の中には、自立している人もいますが、介護を必要としている人もいて「かあさんの家」には食事を作ったり、日常生活を支えるヘルパーさんが24時間常駐しています。介護付きなので、介護保険に基づいた認知症対象のグループホームのようでもあります。しかし、ここに住む人は認知症の人もいますが、末期がんの人も、老衰気味の人もいます。共通していることは、それぞれ一人暮らしをしていた人々ですが、一人暮らしが困難になり、福祉施設でも病院でもない、ここ「かあさんの家」を終の棲家にしようと転居してきたという事なのです。

ここでは、それぞれの住人が、食事時間以外は、何の気まりごとも無く、自由に共同生活を営んでいます。近くのデイサービスを利用している人もいます。もちろん、医療を必要としている人もおり、訪問看護や訪問診療を受けて、人生の終わりまで、ここでの生活を継続しています。

すでに、お分かりのように、ここに住む人々は、住み慣れた地域の中の、普通の民家を改装したアットホームな環境の中で、下宿のおかみさん代わりのヘルパーさんの力や、訪問看護、訪問診療を受けながら暮らしていて、あたかも家族のようなのです。

何年も前から、この取り組みを開始した市原美

穂さんはこの家を「ホームホスピス」と呼んでいます。

ホスピスとは、いのちを脅かされるような状態にいる人々やそのご家族が直面する様々な問題を、多職種の専門家やボランティアがチームで支援し、そのいのちの尊厳をまもり、それらの人々が、自分らしく人生の最後の時まで安心して生活できることを支援する場所であり、支援する理念のこともあります。

昨今では、従来はホスピスと呼ばれていた施設も緩和ケア病棟と呼ばれ、病院医療の枠組みの中で、主に医療的処置を中心としたケアを提供している場合が多く見受けられ、本来的なホスピスの在り方から離れつつあるように思われます。

人生は日々の生活の積み重ねであり、生活あつての人生なのです。ケアタウン小平チームは、人生の最後は在宅だと考えている人々を、まさにその生活の場で支援するために活動しています。我々の理念は「ホームホスピス」の取り組みと共通しています。宮崎の「ホームホスピス」はあるべきホスピスケアの一つの姿であり、今後の可能性を示しているように思います。



左順

板東

鈴木

山崎

石巻

遠藤

5月、新緑や色とりどりの花を目にする美しい季節。訪問途中に自転車を止めてバラの花に鼻を近づけると、一気に甘い芳醇な香りが全身に染み渡り幸せな気分になります。爽やかな5月のはずが、今年は急な天気の変化が多く雹や霰も降ることがありましたね。合羽を持たずに訪問に出て、頭から靴の中までぐっしょりになって帰ってきたスタッフもいました。

さて、私たちは訪問看護でマッサージを行うことがよくあります。利用者さんにうかがって、エッセンシャルオイルを用いてアロママッサージを行うことも。看護師が行うマッサージは、痛みの緩和、だるさの軽減、リラクゼーション、リンパの流れが滞ることによる浮腫の改善など目的も様々です。また、ご家族が利用者さんにできる大切なケアの一つでもあり、利用者さんに触れる機会ともなるため、ご家族にも説明しながら一緒に行うこともあります。肺がんの70代男性のAさんは、訪問の度に背部のアロママッサージを希望されました。訪問を開始した時には咳があり夜間も眠れず、食事を摂るのも難しく「もうしょうがないよ」と、不安な硬い表情をされていました。次に訪問した時には、背中の肩甲骨の脇が凝って辛いということを訴えたので、服の上から軽く押さえるようにマッサージを行いました。アロマオイルを使用することを提案すると希望されたので、椅子に座ったままで、肩と肩甲骨の脇を擦るよう

にマッサージしました。すると「気持ちいいねー。毎日でもやってもらいたいよ」と、表情がどんどん変わっていきました。3回目に訪問すると、満面の笑みを浮かべて「待ってたよー、すぐにやってほしいな」と、挨拶が終わるか終らないうちにシャツを脱ぎ始めました。それからは毎回ベッドに横になってマッサージを行うようになり、訪問時にはお部屋がアロマセラピーサロンに変わりました。Aさんの妻も「いい香りで私まで気持ちよくなるわ」と、ホッとされているようでした。それは亡くなる5日前まで続きました。Aさんにとってアロママッサージは、苦痛緩和だけでなく病気から開放されるひと時になったのではないかと思います。

今までに「24時間ずっとマッサージをして欲しいくらい」「人に触れてもらっているだけで安心する」とおっしゃる方がいました。私は、マッサージをする時、手の平全体を体に密着させるようにして、自分の手から気持ちが相手に伝わるように、ゆっくり行うように心がけています。マッサージをしていると、風景と利用者さんと自分が一体となるような不思議な感覚を感じることがあります。私にとっても気で包まれたような優しい心地よい空間です。これからも手のぬくもりを大切に、心の通うケアを行っていきたいと思っています。

4月から理学療法士(野村)がスタッフとして加わり、ケアの幅が広がりました。よろしくお願いたします。



後列 野村、森谷、福地、岩田、林  
前列 吉村、蛭田、岩本  
育休中：中川(旧姓長岡) 左順



Dr. と看護職で疼痛緩和に関する勉強会などが行われています。

## 一笑懸命 ⑦

## ケアタウン小平デイサービスセンター

～ 温かい気持ちが最高のおやつをつくります ～

看護師 林 貴子

ケアタウン小平が誕生し、7年という月日が経ちます。その中のデイサービスセンターに私が勤務してから、7年が経つということでもあります。長かったような、あっという間であったような、振り返ればいろいろなことが思い出されます。

ケアタウン小平にいます、たくさんの出会いや別れが訪れます。出会いには、利用者さんやご家族の皆さんとはもちろんですが、近所のご家族、犬や猫、野鳥など心癒してくれる動物との出会いもあります。そして、ケアタウン小平には欠かすことのできない存在である、ボランティアさんとの出会いも大きなものです。

デイサービスセンター内では、ボランティアさんにはありとあらゆる活動をしていただいています。男性だから出来ることや気付き、女性・主婦だから出来ることや心配りなど、一緒にいるだけで沢山のことを学ばせていただいています。その学びの中の一つにお菓子作りがありますが、これは私には出来そうもないことです。

このお菓子は、デイサービスセンターの利用者さんの3時のおやつにお出しするものですが、営業時間内におやつ作りが行われています。利用者さんの話し声の中に響くキッチンからの音と甘い香りは、興味と食欲をそそり、そこにいる皆さんが笑顔になります。この光景は、ケアタウン小平デイサービスセンターの特色の一つだと思います。

以前にもデイサービスセンターのおやつについてはケアタウン小平だより5号で一度ご紹介させていただきましたが、私たちは3時のおやつに既製のお菓子を利用者さんに出したことがありません。それは、お菓子班のボランティアさんの協力なしにはありえないことです。

3時のおやつといっても、利用者さんの身体状況までをも考慮して、常食用とソフト食用が準備されます。見た目の美しさだけではなく、食べやすさ、飲み込みやすさにまで細部にわたって心配りがなされています。お菓子作りにもホスピタリティを感じます。

現在、8名のボランティアさんがおやつ班として活動してくださっています。ボランティア活動に参加して下さる方々にお菓子班への加入をお話すると、「そんな技術はありません。」と皆さんが口をそろえたようにおっしゃいます。そんな時、私はお伝えします。「ご家族に作るように作ってください。温かい気持ちがこもっているおやつが何よりも最高の作品なのです。」と。

7年の月日が経ちますが、ケアタウン小平はまだまだ発展途上です。ケアタウン小平でボランティア活動をとお考え下さる皆様、そのお心と少しのお力をおかしくください。デイサービスセンタースタッフ、お菓子班一同、心よりお待ちしております。



手前から 大野、村尾、千葉 / 錦織、林、沼尻

### コミュニティケアリンク東京の活動にご協力ください

当 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、ケアタウン小平だより等を通じて、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。

#### ①郵便局からの払込の場合…

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。

#### ②銀行からのお振込の場合…

銀行名 ゆうちょ銀行

店名 〇一九店(ゼロイチキュー店)

口座 当座 0279489

名義 特定非営利活動法人

コミュニティケアリンク東京

入居者の様々な人柄に魅せられています。

ボランティア <sup>ほんがわら</sup> 本瓦 しをみ

私は現在、月曜日のお昼の時間帯に二階食堂タヴェルナでお手伝いをしています。以前、社会との接点を持ち続けたいため、地元の病院のボランティア活動をしていましたが、知人でケアタウン小平サービスセンターのボランティアをしている方に、開設したばかりでこちらのお手伝いが不足していると声をかけていただいたのがきっかけです。ボランティアが不足しているため、通常受ける講座も受けられないまま始めたため、不安と緊張の毎日でした。それでもスタッフの人たちの心のこもった入居者への接し方やテキパキとした仕事ぶりを目の当たりにして、それが私の講座としての勉強になりました。今ではタヴェルナのボランティア仲間といろいろなことを話し合い、切磋琢磨しながら活動をしています。

入居者の皆さんのお人柄が魅力的です。包装紙のリボンやお菓子の箱など、私の思いつかないものからコースジュや値付、お人形を作ったりとさまざまな工夫で日々の生活を楽しんでいらっしゃいます。その姿に尊敬の気持ちと刺激を受ける毎日です。このように素敵に人生を過ごしている皆さんを、娘に紹介したくて一緒にお邪魔させていただいたことも

あります。娘にも刺激になったようで、今でもタヴェルナにいらっしやる入居者の皆さんのことを話したりします。

私のお手伝いはお昼の配膳です。たとえば、一杯のお茶をお出しするにも心をこめてお出ししたいのですが、おいしいお茶をタイミングよく差し上げることがとても難しく、一杯のお茶のタイミングに戸惑っている私です。それでも感謝の言葉をかけて頂くこともあります。それがとても嬉しく、大きな力になっていると感じます。これからも皆さんと一緒に頑張っていきたいと思います。



村尾  
本瓦  
小倉  
左順

### 遺族会ケアの木 活動報告



平成 24 年 5 月 13 日  
(日) 小平市福祉会館  
にて、第4回遺族会総  
会が行われました。

会員33世帯(39名)が  
参加しました。



ケアの木は、世話人(遺族)が中心となって運営されています。春に年1回の総会が行われ、秋には「ケアタウン小平で語ろう会」、「ケアタウン小平応援フェスタ」への応援参加といった活動をしています。また定期活動として右記「ケアの木・サロン」を行っています。

会員間の交流などをおして、大切な人を亡くしたことへの様々な思いや、日々の生活の中で考えることなどを、同じ立場の人同士で分かち合いふれあうことを通して、支えあえる活動を目指しています。(平成24年6月現在 会員123名(119世帯))

### ケアの木・サロン 24年度の日程(7月以降)

☆7/19・9/20・11/15・  
1/17・3/21 すべて木曜日

場所:ケアタウン小平アトリエにて  
14:30~15:30頃まで  
※時間は当日の状況に応じて延びます。

会員同士の交流サロンに、ぜひ  
お越しください!

桜が散り始めると、いよいよ新緑の季節になります。新緑の美しさは改めていうまでもありませんが、その息吹に心が洗われるおもいがして、毎年新緑をみると心が清々します。「ここのケヤキは何年くらいたちますか」とよく問われますが、「だいたい百年ぐらいでしょうか」といい加減に答えてしまいます。あるときやはり「百年」と答えた時に、「百年……長いようだけどよく考えると私とあまり変わらないね」といわれました。百年、その方にとってどんな道のりだったのでしょうか。戦争も体験一言では言えないことがたくさんありでしょう。毎年新緑を湛えるケヤキのように一年一年を大切に歩んできたのでしょうか。「あまり変わらない」といわれた時に、人生の長さ、重みがケヤキの大木のようにその方の中にあるのだな、と思いました。私もその人生の重みをさらっと言えるように歩んでいきたいものです。

先日、いつぶく荘の二階に「ブティック・ピーター」が開店しました。ピーターラビットがお店を開いたらどんなお店になると思いますか。ピーターはハンドバッグがお好きなようです。和装から洋装まで、各種そろっています。紫外線が気になる方には日傘もあります。つばの広い帽子も素敵です。ピーターのお気に入りにはピンクのハンドバッグのようです。ピーターが自分でも持っています。よく見ればお値段までついています。うーん、やっぱりいいお値段します。昨年ピーターは大きな木の祠から木の実をたくさんもってタヴェルナに遊びにきていました。友達もたくさん連れてね。

このピーターラビットはもともと某銀行のカレンダーでした。入居者のJさんがカレンダーから切り抜き、裏打ちをして立つようにしました。このピーターを今回は店長に見立てて「ブティック・ピーター」を開店したのです。店のハンドバッグは……よく見れば新聞の広告にあったものです。和菓子の包装紙を上手に折って丸味を出したバッグもあります。日傘はペーパーコースターを丁寧に折って作ってあります。持ち手はこよりです。上手によれてます。帽子は、急須のフタの持ち手の丸味を利用してペーパーナプキンで作ったそうです。羽飾りもリボンも付いています。これらを並べて、「ブティック・ピーター」……何よりこのユーモアが素敵です。

銀行のカレンダーも新聞の広告もアイデア次第です。Jさんはもうすぐ百歳になられます。「もう手先がなかなか思うようにはいきません」とおっしゃいますがその技はまだまだ健在です。アイデアも豊富で、その新鮮さにはいつも脱帽してしまいます。

私にも昨年、孫が誕生しました。新しい命の誕生に感激し、また日々の成長に驚かされています。この子が「百年」をケヤキが毎年新緑を湛えるように瑞々しく生きてほしいと思います。その叡智は人生を楽しむアイデアであり、ユーモアではないかこの頃考えます。私も、グランドマザーの仲間入りをしましたが、いつぶく荘で教えていただく叡智を、自分のものにしていきたいと願う毎日です。



長谷公人（まさと） 方人（つねと） 郁子



# おなじみ！ケアタウン小平応援フェスタ 2011 平成23年10月23日

2011年のフェスタは、ケアタウン小平の活動紹介と同時に、「東北復興の応援」と、「日ごろ私たちを応援してくれる人を応援する」をテーマに掲げ、取り組みました。子どもから大人まで130名以上のスタッフとボランティアで、409名の来場者をお迎えしました。



遺族会「ケアの木」による  
ゲームコーナーに  
みんな夢中でした。



手作りお菓子はフェスタの代名詞。



今年も好評！アロマ・ハンドマッサージ。



手作りアロマグッズやドライフラワーアレンジメントの販売。



V o 島本さんの英会話レッスンコーナー。



コール・メルコルディと鈴木の森合唱団



いつもケアタウン小平の  
修繕をしてくださる青木さんと  
ボーイスカウト調布第二団の皆さん。



一緒に頑張るぞ〜〜！！ ボランティアさんやそのご家族などの活動を応援しました。

災害ボランティアネットワーク「チーム小平」も参加。  
被災地復興を応援する物販を行いました。



「チーム小平」の活動を応援するバザーも実施。



似顔絵セラピストのケンイチさんと  
笹川香織さんは大繁盛で大忙し！



笹川さんの作品



どちらも実物よりもイイ男？



ケンイチさんの作品



V○佐々木さんの  
ジャンボ・シャボン玉！



石巻市鮎川浜の  
くじら漁船の大漁旗



スタッフ、V○が一針一針心を込めて作った  
刺し子布巾などを販売。

「復興汁」！



買っへん応援！

食べて満腹！



「NPO法人さくら会」さん  
温かさが伝わる松ぼっくりの  
クリスマスツリー

V○幸崎さんの息子さんの大道芸に、  
みんな目がくぎ付け！



※V○：ボランティアの略。

今回参加して下さった 地域で活躍する方々のホームページ、ブログは最終ページに掲載しています。是非ご覧ください。

～その人の一番安心な場所での生活を支えていきたい～

サービス担当責任者 ふじやま かずこ 藤山 和子

専業主婦からパートで働き始めて9年、それなりに楽しいけれど物足りなさを感じ、仕事探しをしていました。自分の望む条件ではなかなかみつからず溜息ばかりの毎日の中で「週1日から・働きながら資格が取れる・時給1,000円以上」とあったのが、ホームヘルパーの仕事でした。何も知らず不純な動機で働きはじめたのですが、楽しく、難しく、学ぶことが多くやめられなくなりました。いろいろな研修に参加し、現場で鍛えられ、一つひとつ資格を取りました。今はサービス提供責任者としてケアに行ったり、事務仕事やサービスの調整を行っています。

訪問介護という仕事の最前線で活躍しているのが、登録型のホームヘルパーです。雨にも負けず、風にも負けず、自転車で動いているのですが労働条件は厳しく、この仕事だけで生活してゆくことは困難です。高齢社会と言われる現在、必要としている人は多く、また働こうと考えている人達もいます。対人間ですから、人柄が問われる仕事でもあると思います。法改正という形で制度が見直しをされる時に、生活ができる賃金と、質の高いヘルパーを育てる為の研修制度が考えられ、お互いが支えあって生きていく優しい世の中が実現して欲しいと思います。

誰でもいつか、自分の身体や頭が自分の思うように動かなくなり、つらさや歯がゆさを感じる時が来ると思います。それでも、少しだけ誰かの助けを借りていつもの家で今までと同じような生活が送れることが一番安心で、一番心地よいことではないでしょうか。そのためにも訪問医療・訪問看護・ケアマネージャーやホームヘルパー等のサービスを使って、必要なところは人の手を借りることが大切です。

大変なことも多いけれど、隣近所も顔見知り、買物も行き慣れた店、何より自分の生活の基盤があり、思い出もたくさんある場所。そんな「我が家」でずっと暮らしていく為のお手伝いができるら良いと考えています。



神谷  
高橋  
藤山  
坂横  
左順



～編集後記～

- ・今号も発行が遅くなり反省。(N)
- ・校正を担当しています。一番最初に原稿を読ませていただけるわけでうれしい限りです。
- ・デイサービスでのおやつ作りのお話、いつぶく荘2階の「ピーターラビット」店のお話など、どのページからもケアタウン小平の充実した動きが伝わってきます。(O)
- ・先日テレビで「宇宙船から見た雷」の映像を見ました。美しく神秘的でした。
- ・ああ、あの雷を一個だけでも捕まえて蓄電できたら、地球上のエネルギー問題は一気に解決できるのになあ…と思いました。節電の夏が巡ってきました。無理し過ぎないで自然体で過ごせたらいいなと思います。 6,7P 編集担当 (O)

6, 7ページの地域で活躍する方々検索ワード&HP

- ①「似顔絵セラピスト ケンイチ」  
<http://www.nigaoe-therapy.jp/>
- ②「災害ボランティアネットワーク チーム小平」  
<http://teamkodaira.blog.fc2.com/>
- ③「NPO法人さくら会」  
<http://1st.geocities.jp/yumesakuranpo/index.htm>
- ④「アトリエことこと」  
<http://akotokoto.exblog.jp/>
- ⑤「ドライフラワーアレンジメント HINA」  
または「花小金井 おいしい時間」  
<http://pub.ne.jp/hina2011/>