



# ケアタウン小平 だより ~第10号~

2015. 9. 10

## 東奔西走 ⑩

～仮認定 NPO 法人になりました～

NPO 法人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 やまがき 山崎 あみお 章郎

いつの日か、誰にでも訪れる人生の最期。たとえ、がんであったとしても、もちろん老衰でも、地域の中で、在宅で、最後まで、安心して暮らし続けたい。ケアタウン小平チームはその願いに、少しでも応えようと、2005年10月、活動を開始しました。小平、小金井市を中心に、既に650名を超える方々が、そのような思いを実現されました。

そのケアタウン小平チームの中核である、NPO 法人コミュニティケアリンク東京が、活動の公益性を認められ、2015年7月29日付けにて、仮認定 NPO 法人に認定されました。これまでご支援いただきました皆様に対し心より感謝申し上げます。

従来との違いは、ご寄附いただきました金額の、最大50%が税額控除＝減税されるということなのです（所得控除方式もあり、どちらかを選択できます。詳しくは、当法人事務局にお問い合わせください）。当法人は、従来からボランティアの皆様や、ご寄附によって、様々な活動支援を頂いてまいりました。そのうちご寄附に関してですが、従来の NPO 法人の場合、ご寄附いただきました金額は、法人としては課税されないのですが、ご寄附してくださった皆様にとりましては、税引き後の、手取り額としての所得からの寄附という形でした。それが、今後は、ご寄附された皆様も、先述しましたように、最大で（寄附金額－2,000円）×50%が減税されることが可能に

なったのです。自分の収めた税金が、いったん国や自治体に徴収されてしまえば、その税金は全体の一部になってしまい、そのお金が、どの様に使われようとも、異論を唱えることは出来ませんでした。が、この認定 NPO 法人の優遇税制では、応援する団体が受けとる金額は同じでも、寄附者にとって「寄附金額の一部が減税される」＝「寄附金の一部に税金を使用する」ということなので、納めた税金の使い道を自分で決めていると言えるのです。

当法人は、まだ仮認定（有効期間3年）ではありますが、今後3年をかけて、仮認定から正式な認定 NPO 法人になれるよう、活動を続けてまいります。これまでのご支援にあらためて感謝すると共に、引き続き、地域の中でホスピスケアを目指す、当法人の活動へのご支援をお願いいたします。



石巻 山崎 相河

☆4月より相河<sup>あまのり</sup>朗規医師が加わりました

☆松本<sup>かくや</sup>学也医師は、現在、地元北海道旭川市で活躍中！

ケアタウン小平訪問看護ステーションは、今年の9月で丸10年になります。利用者さんご家族をはじめ、他の事業所や地域のたくさんの方々との出会いがありました。そして多くの方々との別れもありました。

体調が回復して訪問看護が終了となった人もありますが、老老介護や一人暮らしで、家で最期まで過ごすのは難しいのではと思われたが看取ることができた人、また、動けなくなったら家族に迷惑をかけたくないと緩和ケア病棟に入院した人、転倒を繰り返したり認知症で在宅療養が困難となり施設に入居した人など様々なケースを経験してきました。

施設ホスピスで働いていた時には、人生の締めくくりの大切な時をケアさせていただくことの重みを感じていました。在宅ではそれに加えて、その人その人の人生の一片が目の前にあり、生活の中にある死であることを実感し、そして家族の持つ力の大きさに驚かされるのがたくさんありました。ご家族は「これでよかったのかな」「あれもしてあげればよかった」と、どんなに精一杯介護したとしても、少なからず誰でも悔いはあると思います。一日でも一秒でも頑張っしてほしいと願うことは当然ですが、それと同時に、避けられない死が目の前にあるのならできるだけ苦しくないようにと思い、そして「いい人生だったよ。ありがとう」と（言葉に出しても出さなくても）、そんな風に利用者さんもご家族も少しでも思える最期だったらよかったなと思っています。

病院のスタッフは、病状や家族背景などで在宅では無理と決めつけてしまうことも少なくないかもしれません。家族の状況やご本人の考え方によっては、在宅での看取りが一番良いというわけではない場合もあります。しかし、利用者さんが家にいたい、家族が家で看てあげたいという思いがあり、それをしっ

かり支えるチームがあれば在宅療養は不可能ではありません。在宅での看取りを考えている場合は、24時間サポートする医療や看護は必須ですが、介護の問題がクリアできれば多くの場合無理ということはないと思います。介護保険制度の中で定期巡回・随時対応サービス（訪問看護と訪問介護が連携しながら日中・夜間を通じて定期・臨時対応を行う）や複合型サービス（デイサービスを中心に利用しながらお泊りや訪問看護も受ける）などのサービスも始まってはいますが、まだまだ十分な広がりはありません。

4人に一人が75歳以上に突入するという2025年問題や、それ以降の超高齢化を考えると、ますます病院や施設と連携を図り、地域で安心して生活し、看取りができる社会を築いていくことが急務となっています。そのために訪問看護が果たす役割は大きく、これから私たちも今後の社会の変化を見据えて、柔軟でしっかりとした基盤作りを地域の人たちと一緒に努力していきたいと考えています。これからもよろしくお願ひいたします。

清水です！  
4ページへ



後列 清水、樋口、林、岩本、野村  
前列 奥村、蛭田、小西、中川

## 一笑懸命 ⑩

～人生を100年生きるということ～

## ケアタウン小平デイサービスセンター

管理者・看護師

にしきおり かおる  
錦織 薫

エイ！エイ！オー！！10年前中庭で円陣を組んでケアタウン小平の取り組みを成功させようと拳を高く振り上げたのを思い出します。あれから10年が経とうとしています。

現在も開所メンバーが殆ど在職しており、常勤者4名、非常勤13名になりました。ボランティアさんも当初から活動を開始した方々が元気に活躍してくださっています。あつという間とも思いますが、たくさんの方と出会い、笑い、涙して、また沢山の反省もし、難問にもぶつかってきました。そのたびにチーム全員で何とか乗り越えてこの10年歩んでこられました。

この10年の間に、100歳のお誕生日を迎えた利用者さんは4名おられました。毎回お誕生日前後の利用日にお誕生会を企画します。その際にアンケートをお渡しし、ご家族やご本人からコメントを頂きます(3号でも紹介しました)。100歳を迎えられた方には、垂れ幕を作りお好きな食べ物やお花、ご家族からのサプライズ等を用意するなど特別な企画を用意していました。

今年2月、ケアタウンで迎える9回目のお誕生日が100歳となるMさんのお誕生会を企画していたところ、「100歳なんて嬉しいものでない。こんなに生きてしまいました。」と話されました。昨年までのお誕生日アンケートには直筆でコメントをくださり、楽しみにしてくださいましたが、予想外の反応に戸惑いました。そうか！歳を重ねること、まして

100歳、お誕生日がめでたくうれしいものとは限らないのだな…と気付かされました。スタッフ、ボランティアさんと話し合い、特別なことはせずに普段通りのお誕生会をすることにしました。こちら側がやって差し上げたいことと、ご本人が望むことは同じではない。つつい自分たちの感情やペースで物事を進めがちですが、ホスピスケアの原点に戻された気が致しました。当日いつも通り、お誕生会を行いました。Mさんご本人から二行のコメントが届きました。「9回目のお誕生日を有難うございます。これからもどうぞよろしくお願い致します。」と、やっとなぞられた字にこみ上げるものがありました。

「自分は、あと何年生きるのか…という思いをいつも胸の中にもっている。」Mさんは話されましたが、こうしたお気持ちの方がいることを、レクリエーション中の会話に垣間見ることがあります。一年一年歳を重ねること、一日一日の重みを感じずにはいられません。

最近は火山噴火や地震など不安定な事が多く、いつ何が起こるか分からない世の中です。高齢者の方に限らず、私達もその日、その日を精一杯生きていきましょう！ケアタウン小平デイサービスセンターの一日を、そのひと時を、楽しく精一杯生きて頂けるようお手伝いしていきたくと思います。

今回のコメントをいただいたり、またお誕生会で是非ご紹介させていただきたいと思っております。またご紹介できるお写真がありましたら、お貸しいただけるのが大歓迎です。どうぞよろしくお願い致します。

尚、Mさんのお誕生会は、2月19日(木)を予定しております。

ケアタウン小平デイサービスセンタースタッフ

コメントはこちらへどうぞ！

9回目の誕生日は有難うございます。  
これからどうぞよろしくお願い致します。



後列 千葉、楠田、谷川、林  
前列 濱野、沼尻、錦織

## 試行錯誤②

## ケアタウン小平ケアマネジメントセンター

ケアマネージャー 清水 利朗

こんにちは。ケアタウン小平ケアマネジメントセンターの清水と申します。

管理者をしております……と言っても職員は私1人だけです(笑)。ケアマネジメントセンターはケアタウン小平で最小の事業所です。

『ケアタウン小平だより』には各事業所からかならず『おたより』を書くことになっているので持ち回りでできない職員1名のケアマネジメントセンターは、文才のない私が毎回『おたより』しています。申し訳ありませんがご辛抱ください。

『ケアタウン小平』は今年で10周年となります。創立から活動しているクリニック、訪問看護、デイサービスは地域に馴染み、根付き、溶け込んでいて知名度もあがってきているよう感じます。素晴らしいことと思いき嬉しく感じています。一方、私の所属するケアタウン小平ケアマネジメントセンターは平成25年11月からスタートし、今年平成27年の11月で3年目となる駆け出し新米の事業所です。ケアタウン小平チーム(クリニック、訪問看護、デイサービス)が自分たちのチームにもケアマネジメントの機能が必要と判断し、当センター(居宅介護支援事業)が途中からケアタウン小平チームに加わりました。

私は、要介護認定を受けている方が自宅で不安なく、安心・安全に自立(自律)した在宅生活を過ごしていけるよう、介護保険のサービスなどの調整役としてお手伝いをしています。

ケアタウン小平は在宅ホスピスを手助けしています。ケアマネジメントセンターもそのチームケア(在宅ホスピス)に加わってまいります。終末期の方々とのかかわりは通常より短い期間のことが多いです(密度はとっても濃いですが……)。1人のケアマネジャーは月に通常30~35名の要介護の方を担当(お手伝い)するのですが、事業所開設の平成25年11月1日から、当センターの契約数は、平成27年6月末までの20ヶ月で100件を越えました。これは他の居宅介護支援事業所と比べ多くの終末期の方々にかかわってきたためです。『最期は自宅で迎えたい・迎えさせたい』などの本人・家族の思いに沿ってケアタウン小平チームや地域の事業所と連携してお手伝いしています。これからもいろいろなかたちで地域に貢献していきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

### 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、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…

ゆうちょ銀行 店名 ○一九店(ゼロイチキューウ店)

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

仮認定NPO有資格期間中、3,000円以上の寄付・賛助会員費は、確定申告にて寄付金控除が適用いただけます。(認定有効期間：H27.7.29~H30.7.28)

所得税のほか、住民税を含めると寄附金の最大50%の税額控除が受けられます。

☆所得税の税額控除方式なら

(寄附金額-2,000円)×40%=税額控除額

☆個人住民税

(寄附金額-2,000円)×10%に相当する額

※対象寄附金額、控除額には上限があります。

詳細は事務局、又は国税庁ホームページにて確認ください。

～ここは、ホッと自分を取り戻せる場所～

ボランティア 若杉 千鶴

ボランティア一期生としてデイサービスのおやつ作りを始めてから早いもので10年が経とうとしています。

最初は戸惑いましたが、スタッフの方々に「家でお子さんのために作っていたお菓子でいいのよ」と声をかけて頂き、気が楽になったのを覚えています。ご高齢の方にはやはり和菓子もお出ししたいと思い、『和菓子の基本』という本をバイブルにあんこ物に挑戦、時にはコツをつかもうとデパートの大福作りの実演を食い入るように見ていたのも、どら焼きなどの大きさが揃わず家で何度も練習して家族共々飽きる程どら焼きを食べたのも、懐かしい思い出です。むせないように仕上げの粉砂糖はかけないとか、ごま、ナッツ類は入れ歯に入りこみ痛みが出るので使用しないとか、ソフト用には寒天よりはゼラアイスかアガーの方が食べやすいとか、いろいろ工夫しながら高齢者へのおやつ作りのコツをつかんできました。10年の間には失敗も多くありましたが、現在は仲間と分担して、入所者の体調やお好みを考慮しつつ、季節感を織り込みながら、皆さんに喜んでいただける和・洋菓子作りを目指しております。

デイの片隅でスタッフの軽妙なトークをバックミュージックに、ご利用者をお迎えしながらお菓子を作る時は、充実した幸せな時間です。

10月のフェスタでは、いつもデイでお出ししている物を中心に20種類程、なでしこ JAPAN にあやかり「なでしこ KITCHEN」という名をつけて販売しています。フェスタの前の5日間は、我が家がにわかお菓子工房となり、各曜日の新旧ボランティアが集まり、同窓会のような賑やかさ、同時に、貴重な情報交換の場にもなります。電動ミキサーの爆音を一日中鳴り響かせながら手も口も動いてのお菓子作り、見事なチームワークにケアタウンボランティ

アの絆の強さに感動します。

また、月に一度二階の食堂でお菓子の販売もしています。足がご不自由になり気軽にお買物に出られない入居者の方々に少しでもお役に立てればと始めました。最近は各種シフォンケーキを作っています。その折に入居者とお話しさせて頂くのも楽しみです。

私がボランティアを始めると同時に、90歳でひとり暮らしをしていた義父もいつぶく荘に入居させて頂きました。自分で身の回りのことは出来ても、食事の支度が難しいという父にはピッタリで、元気に6年過ごし、最後は山崎先生はじめスタッフの方々に手厚く看護され、ついそこのご近所までという気安さで旅立ちました。

考えてみれば、この10年義父と共に私の父母も共に100歳で看取り、孫も誕生して嵐のような忙しい日々でした。その中でケアタウン小平は、私にとってオアシスの役目をしてくれたと思います。ホッと自分を取り戻せる場所なのです。これからもこのオアシスが輝きを増すよう、努力していきたいと存じます。



夏休み中、デイサービスにお手伝いに来てくれたお孫さん2人と一緒に。もうすぐ若杉さんの背を抜きそうです。子どもの10年って、ホントにすごい！

# 特集 ケアタウン小平は、生きている

緑豊かな在宅ホスピスケアの拠点「ケアタウン小平」。  
今回 編集部は、約10年前の更地だったころの貴重な写真を入手しました。  
改めて、ケアタウン小平の来し方をご紹介します。

ケアタウン小平は、銀行の所有するグラウンドの跡地に  
作られました。



長谷さん(大家さん)のコメント：「初めて見たときに、ここだ!と思ったんです。」



元からあった桜やケヤキの木は大事に活かしました。



工事中の思い出は、中庭で施工業者の職人さんたちと  
大バーベキュー大会を2回したこと。



たいへんだったのは、仕上げの外壁タイルがなかなか決まらなかったことです。



←開設時に、スタッフや建設に関わった方がそれぞれに石を埋めました。  
(中庭の回廊にあります。探してみてくださいね!)



←2005年10月3日  
開設3日目の中庭にて。

遺族会ケアの木の「ケアタウン小平で語ろう会」  
年に一度集まってお弁当を食べながら語り合います。

## ケアの場



前列の3人!  
今よりずいぶん  
ヤせてるわね!  
びっくりだわ。

## 交流の場



「お花見会」利用者さん、入居者さん、  
そして家族の皆さんを交えて。

「集まれ子どもひろば」も9年。  
100回を越えました。

## 憩いの場



## 遊びの場



## 応援の場



「タイムカプセル」  
一年後の自分にメッセージを書いて、  
ケアタウン小平の中庭に埋めます。

小学生修了証の授与式。

当初3歳だった子も中学生に。  
ケアタウン小平には卒業はありません。



↑2014年のフェスタで、  
「子ども対スタッフの玉入れ競争」

第8回 ケアタウン小平  
応援フェスタは  
10月18日(日)11時からです。



ケアタウン小平という場や建物は、「私らしく生きたい」「地域にホスピスケアを届けよう！」  
という思いを受け止め、発信するための場所として創られました。  
活動を通じてたくさんの方々が思いを寄せてくださることで、とてもイキイキした場所になっています。  
今後も、この場所を通じてどんな交流が展開されていくか、乞うご期待です。

## ～『命の声』の伝言者～

## ケアタウン小平クリニック

事務総長 ばんどう しょういち  
板東 昭彦

毎日、いろいろなお電話をいただきます。

「ちょっとご相談したいのですが…。」

基本的には、在宅専門のクリニックですので、訪問可能範囲なのかどうかご住所を伺います。声の感じで、何丁目くらいまでしかあえて聞かない時もあります。プライベートな会話なので個人が特定されない状況からお話を伺うようにしたほうがいい方もいらっしゃいます。訪問範囲（半径3～4km）なら続けてお話を伺うのですが、どうしても遠方で訪問できない場合は、それをお伝えします。近隣で私たちと同じように癌の患者さんなどを24時間往診してくれるクリニックがあれば連絡先をお伝えします。中には、「これからどうしたらいいか？」と訪問範囲以外の方でもご相談されることがあります。そのような時には出来る限り参考になるようなお話をしています。在宅でのケアを目の前にしてまったく知識がなくどうしてよいか分からない方が多いので、在宅の基本的なお話でもお役に立っているかもしれません。

当クリニックは、癌の患者さんなど在宅でお看取りまでケアさせていただくことが多いので、ご家族の在宅ケアに関するご理解とご協力がとても大切だと思っています。そのために事前にご家族とクリニックの医師全員でよく話し合いをしていただく「相談外来」の時間を設けています。病院からの紹介状（診療情報提供書）や画像検査のデータ（画像CD）など医療的な情報はもちろん必要なのですが、直接在宅ケアを支えてくださるご家族の想いや患者さんご本人の希望、在宅に対するご質問などもゆっくり伺っています。

電話の受話器から聞こえてくる……ちよつと間をおいて意を決したような「声」、緊張感のある早口な「声」、どうしていいかわからない不安な「声」、明るく振舞おうとされている「声」、なんとかして欲しいとすすがるような

「声」、威圧感のある「声」、毅然として凜とした「声」……。すべての「声」が『命の声』です。

私たちの仕事は、その『命の声』から今までの治療経緯や現状のご様子、ご家族の介護力や在宅に対するお気持ちなどを知り医師に正確に伝言することです。その結果、適切なタイミングで相談外来に来ていただき、同じ方向を目指して在宅ケアが開始できることを常に願っています。ときには傾聴するだけではなく準備を進めていただくように背中を押すお話をすることもあります。「まだまだ大丈夫…」に対して「もしも…の時には」と…。

お電話の向こう側の『命の声』とこちらの『声』が、一つになったように感じる瞬間があります。そんな時に『命の声』の伝言者として喜びを感じています。





先日、ある会合で日本人男性の平均健康寿命が 71 歳だという話題になり、今年 61 歳になった私に「あと 10 年どうします…」と話を振られました。ケアタウン小平いつぶく荘にお暮しのみなさんはほとんどがオーバー 71 なことや、60 歳を機に定年退職すると勝手に自己申告していた私に“寸評”を求められたようです。この会合の冒頭で、私が今年の 9 月をもって株式会社暁記念交流基金代表取締役を退任することを報告したことも「これからの 10 年計画」に関心を寄せられた一因だったかもしれません。

これから 10 年のケアタウン小平の実際は、これまで同様にここを利用して生活や事業活動をする一人ひとりのみなさんが築いていくコミュニティの実際になりますので、その物的空間的基盤となる建物の施主としてこれまでの 10 年の区切りと引き継ぎのため、設計者の太田拓也氏と当社役員全員で、建物チェックを 5 月 14 日に行いました。その結果、向こう 40 年耐え得る構造を備えている箇所、すぐに修繕すべき箇所などを明らかにすることができました。すぐの修繕には取り掛かり、長期修繕計画については、すでに策定されているものを実情に合わせて検討し具体的に進めていかれることと思われま

一方、医療や看護、介護サービスなどのこれからについてよく耳にするのが、地域包括ケアシステムです。それがどんなものか厚生労働省のホームページに公開されていますので、このシステムのことにはじめて関心向けられる方は、一度閲覧されることをお勧めします。行政の施策や制度整備は一般市民の知らないところで少しずつ進んでいるようですので、それが有用なものに作り上げられ、それを必要とする人に十全として活用されることを願います。

時代と社会は、専門家がそれぞれの分野でその役割を果たしていく分業化がどんどん進んでいるように映ります。ただの市民には、専門家と協働していく知恵を働かせることが求められていると、はっきりと思えるのは、それぞれ一人ひとりのかけがえのない人生を、最後まで一日一日生活されているいつぶく荘に往還された忘れえぬ住人の方々から教えられたことによるのです。

ここで出会えたすべての方々から頂戴した感動と問題提起に感謝を込めて、これからのケアタウン小平の行跡に幸多きことを祈念します。

みなさん、ありがとうございました。

### ～地域コミュニティに役立つための財団として活動しています～

公益財団法人 草の根事業育成財団

理事長 長谷 公人

皆様、こんにちは。貴重な紙面をお借りして、公益財団法人草の根事業育成財団の紹介をさせていただきます。

当財団は、平成 22 年 10 月 1 日に一般財団法人としてスタートした私設の財団です。

設立当初から、「市民生活の充実」・「地域社

会の活性化」・「地域コミュニティの再形成」を目指し、個人の寄付金を財源にして、非営利法人及び非営利の任意団体に対し助成金を交付しております。

過去 4 年で 60 事業に対し助成をしてまいりました。

助成させていただいた事業は、地域の中に“居場所や交流の場”を作る事業、病気や障がいについて勉強会を実施する事業など様々な事業です。平成27年度も9事業への助成を予定しております。

なぜこのような活動をしているかというところ、ケアタウン小平の取り組みでキーワードになる「コミュニティ」の衰退が広く言われているからです。人と人とのつながりや、世代を超えた交流など、人間が本来生きていく上で重要な部分を見直すきっかけを作り、人生のどんなステージに於いても一人一人が充実した生活が出来るようにその一助となる事業を支援させていただいております。

分野は医療・福祉分野とスポーツ分野の2分野があります。

医療・福祉分野は生活に直結した課題解決や、つながりの創出を期待しております。

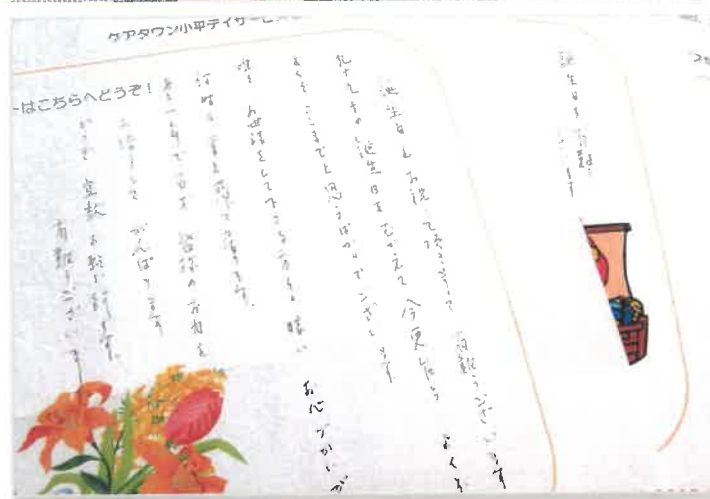
スポーツ分野では、スポーツが本来持っている人と人を繋げる魅力に期待し、スポーツを利用してコミュニティが充実することを期待しております。

従来の市民活動の支援は、税金を役所に支払い、役所から補助金という形で民間団体に配られる形でしたが、当財団の助成金制度は、個人・法人が当財団に寄付をし、当財団から

助成金という形で民間団体その寄付金を配るという仕組みです。この形にすることで、個人の寄付金が目に見える形で身近な市民活動団体の支援に回せるように致しました。

平成25年10月1日には公益財団の法人格を取得しました。これにより当財団へご寄付頂いた金額は税額控除の対象になり、寄付者の方にとっても寄付をしやすい環境を整えております。

これからも地域コミュニティの活性化、市民生活の充実のために活動をしてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



毎年のMさんからのアンケート（3頁参照）

～編集後記～

☆娘（3才9ヶ月）。最近ではネックレスや指輪をしてお出かけします。先日、鏡の前でティアラとイヤリングもつけまんざらでもない顔。お嬢さん、行先はスーパーですよ。（企画・編集 N）

☆10年前の写真にびっくり。10年後はどうなっているのでしょうか？ケアタウンも、自分も…？（特集 6、7ページ 0）

☆久しぶりにデイサービスに。猫のマスオくんがベッドで休んでいる利用者さんの足の間でスヤスヤ。もうすっかりデイの住民だ。というより大事なスタッフの一員ですね。動物がいるデイって素敵。（校正 0）

発行 仮認定 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

☎ 042-321-5985 ・ FAX 042-321-5982

ホームページ「ケアタウン小平 NPO」で検索

<http://caretownkodaira.net/npo/>