ケアタウン小平だより ～第18号～

発行 2023.10.31

東奔西走 １８　　あらまほしき未来のために　　山崎（やまざき） 章郎（ふみお）

認定ＮＰＯ法人 コミュニティケアリンク東京　理 事 長
医療法人社団 悠翔会ケアタウン小平クリニック 名誉院長

残暑厳しい９月５日の夜、ケアタウン小平の中庭で、小さな花火大会が開催されました。参加者は、当 NPO 法人が主催している子育て支援事業「集まれ！こども広場」に集う近隣の子供たちとその親御さんたち、賃貸住宅「いつぷく荘」の住人の皆さん※1、それにケアタウン小平チームのスタッフやボランティアの皆さん、合わせて 60 人ほどでした。

夜空に弾ける何種類もの打ち上げ花火や、間近にもうもうとした煙と共に色とりどりの閃光を放つ花火に歓声をあげ、その音や色や匂いや煙を、老若男女が一緒に楽しんだのです。

たったいまも、世界には、理不尽で残酷な戦争があり、テロがあり、災害があり、弱い人を狙った事件があり、病気や障害や差別や貧困で苦しむ人々がいることは分かっています。それでも、あらゆる災いから解放された平和な未来を願いながら、このひと時だけは、束の間、心を一つにして楽しんだのです。

花火大会が無事終わったその日の夜、安堵しながらも、私は波乱万丈のこの 2 年間を振り返らざるを得ませんでした。

2021 年９月の「東奔西走１６」に、自らの病気が引き金になってケアタウン小平チームの中核である当法人の運営が危機に瀕した時、思わず皆様に SOS を発してしまったこと。

2022 年９月の「東奔西走１７」では、体力的限界で、もはや 24 時間対応の訪問診療はできないことを強く自覚し、同年６月、院長として 17 年間運営した「ケアタウン小平クリニック」

この日の予定は予防接種。脈をとり、聴診器をあて、血圧もOK！　結果は「ちょっと痛かった」との A 子さん評

山崎医師は現在、旧クリニックの時からの患者さんのみ担当

を、ケアタウン小平チームが掲げてきた「住み慣れた街で最期まで生きて逝く」ことを支援するという理念の共有とケアタウン小平チームの一員として活動する事を前提に、医療法人社団悠翔会（佐々木淳理事長）に継承したことや、自ら肺に転移のあるステージ 4 の大腸がん当事者として見えてきた我が国がん医療の課題である「がん難民」問題の改善に取り組む決意を報告させていただいたこと。

また、その後の今日に至るまでの 1 年間、週 1 回の訪問診療に携わりながらもお看取りさせて頂いた患者さんやご家族のこと。

さらには、「がん難民」問題を改善するための一方策として私自身が実体験しながら辿り着いた「がん共存療法」の臨床試験※2 の実現を目指して奔走した日々のこと。

そして、遂に日本財団の助成を受けて、本年 1 月より開始した聖ヨハネ会桜町病院（東京都小金井市）での臨床試験に取り組む日々のこと、等をです。

様々な課題に直面しながらも、皆様の暖かいご支援で、当法人の活動は継続できておりますが、安定した地域活動のためには、今も皆様からのご支援が必要です。現場スタッフも頑張っております。私自身も、命ある限り頑張ります。引き続きのご支援を心よりお願いいたします。

なお臨床試験につきましては、近未来にその成果を、多くのがん患者さんやケアタウン小平チームが目指しています地域社会の実現のために、還元できればと願っています。

痛みを紛らわせるため、2 人で『アヴェマリア』を歌いながら予防接種！ 結果は最終ページの☆彡へ

※1 「いつぷく荘」：高齢であったり、ご病気を抱えながらも一人暮らしを望む方のための賃貸住宅 21 室（内 1 室は 2 人部屋）
詳しくは P7 へ

※2 『ステージ 4 の緩和ケア医が試みるがんを悪化させない試み』（新潮選書　2022 年）

元スタッフの方が、差し入れてくれた『栗の渋皮煮』季節の味を、スタッフでいただきました

ねほり･はほり･ふかぼり これからの人たちへ

Q. 山崎先生、ケアタウン小平の活動が始まって 19 年目、17 号で取り上げた N さん以外にもここ数年、活動に関わった子どもたちの中で、医師や看護職などケアの仕事を目指す子の話を具体的に見聞きするようになったけど、今伝えたいメッセージ、ぜひきかせて！

A. 医療や介護のお仕事を目指す皆さん！
皆さんの優しさと勇気は、病気や障がいがあって、誰かの応援を必要としている方々の大切な人生を支える大きな力になります。ケアタウン小平チームは皆さんの参加を待ってます！

訪問看護日誌　１８　　**ケアタウン小平訪問看護ステーション**

～ 13 年ぶりのケアタウン小平です ～　　**看護師　小林（こばやし）　裕美子（ゆみこ）**

私がケアタウン小平訪問看護ステーションに初めて入職したのは、約 15 年前のことです。ほんの少しの間でしたが、訪問看護の基本はすべてここで学びました。

あの頃は、小平市、小金井市にある急勾配な坂道を、電動ではなく普通の自転車で走り回っていました。ケアタウン小平で働くために急いで運転免許証を取得した経緯もあり、当時車の運転はかなり下手で、車を走らせるとなぜか擦った跡やキズをつけて帰ってきました。そのため、仕事が終わると中川事務局長に運転の手ほどきをお願いしていました。私のような初心者にとって前の車を追い越すことは、かなりハードルが高く、ある日、停留所で止まったバスを追い越す時にひとりで大騒ぎをしていると、「バスの運転手は運転のプロ、運転はコミュニケーション。ウインカーで意思を示して相手の反応を見て、前後確認して通過すれば大丈夫」と冷静な事務局長。結局、結婚を機に退職したのですが、夫は偶然にもバスの運転手でした。

現在は車で通勤しているのですが、昔のことが嘘のように車の運転だけは上達して、今年３月、13 年ぶりにケアタウン小平に戻ってきました。第 5 次成長期で一段と体が大きくなり、動けば息切れする今日この頃、電動自転車が嬉しい限りです。

自分自身がこんなにも変わっているというのに、ケアタウン小平が全く変わっていないことに本当に驚いてしまいます。木材や漆喰がたくさん使われた建物も、当時のまま綺麗で心地良さは変わりません。草木は変わらないどころか、より一層美しくなっています。もちろん、ここで働くすべての人が持つ「ケアリングマインド」も何一つ変わりません。それは例えば、看護師から声をかけた時、ご利用者が受け止めて返事が返ってくるまでを待つその態度、相手の微小な反応を感じとる感性などです。また、スタッフそれぞれが互いに安全を気にする気持ちや、「今日は雨だから大変でしょう？　お疲れ様！」といったスタッフ同士のちょっとした声かけなどです。基本を自然に行い、良い状態（質）を保つということが、いかに大変なことか、他の職場を経験してきたからこそ良く分かります。建物を管理する大家さん、ボランティアの方々、みゆき亭のスタッフ、医師、看護師、介護職員、いつぷく荘の住人の皆さん、ケアタウン小平を守り続けてきたのは、同じ場所にいる「同士」ではなく「同志」ということなのだろう、とひとり納得し感動しているところです。

いまや小平市では老舗となった感のあるケアタウン小平。これから、再びその一員として精進していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

後列　　野村　　小西　　小林　　中川
前列　水野谷　　小島　　蛭田　　近藤

ケアリングマインド：全人的なケアを念頭に置いた温かくもてなす心を持って、
困難や苦痛を抱えている人と向き合おうとする心のあり方

一笑懸命 １８

～ 毎日が学び直しです ～

ケアタウン小平デイサービスセンター
介護士　須藤（すとう）　妙子（たえこ）

私は、宮城県の米どころである大崎平野で生まれ育ちました。2017 年には世界農業遺産に認定された水田農業地帯です。2011 年 3 月 11 日の東日本大震災では、内陸にある郷里も大きな被害を受けました。実家に帰ることができたのは、震災 3 カ月後のことでした。ブルーシートで覆われた家々、傾いた電信柱がずっと続く道、仮設住宅が立ち並ぶ小学校の校庭など、のどかな郷里は一変していましが、年老いた両親が地域の方々やボランティアさんに助けられ元気に過ごしていたことは幸いでした。

私は東京の自宅に戻ってから、両親が受けた御恩をお返ししたいと思い、介護ヘルパーの資格を取得して認知症対応型のグループホームで働き始めました。そこで感じたのは、慢性的な人手不足です。スタッフだけでなく、継続的にお願いしたい傾聴ボランティアなども見つかりませんでした。そんな時、スタッフのひとりが「ケアタウン小平のデイサービスにはボランティアさんが大勢集まって来るらしい」と言うのです。半信半疑で、その時は聞き流していました。

その後、家庭の事情で介護の仕事を離れていましたが、ずっと心に引っかかっていた「ケアタウンってどんなところだろう？ そこでボランティアをしてみたい」と思っていたことが今につながり、ご縁があって 2019 年秋よりスタッフとして働いています。

ケアタウン小平には志の高いボランティアの方々が大勢活躍しています。近年、人生 100 年時代といわれるようになって、リカレント・リスキリング・アンラーニングなど聞きなれない言葉をよく耳にします。人生を充実させるためには、学び続けることが不可欠のようです。

デイサービスには、100 歳を超えてなお旺盛な好奇心をお持ちのご利用者がいらっしゃいます。スタッフ、利用者が一緒になって行うレクリエーションでは、板書をメモされ、プリント問題は必ず答え合わせをしてお帰りになります。その学びの姿勢を持ち続けられていることに感銘を受け、私も、苦手でこれまで避けていたパソコンを覚えようと奮闘中です。

レクリエーションの準備をすることは、私にとって、学びと気づきの場になっています。いくつになっても新しいことを知るのは楽しいことです。ご利用者は、本当に豊かな経験と知識をお持ちです。昨今、世界が大きく動いていて、新しい言葉や概念が次々と出てきますが、皆さんにたくさんの事を教えていただきながら、最新の時事問題にも一緒に楽しく挑戦していきたいと思っています。

今日も気宇壮大な錦織所長のもと、常勤ネコのマスオ君と皆さんをお迎えいたします。

10 月 19 日は将棋の藤井八冠や中東地域の話題などクイズ形式で取り上げました。細部まで行き届くこの学びのレクは、今やデイサービスの特徴の 1 つです。（錦織）

リカレント（仕事と学びを循環させていくこと）／**リスキリング**（職業能力の再開発、再教育）／**アンラーニング**（古い知識を前提とせず新しい知識を学び直すこと）

試行錯誤８　　地域の中のチーム　～誰かを支えるための支え合いに助けられて～

ケアタウン小平ケアマネジメントセンター　　主任ケアマネージャー　古川　ひろみ

ケアタウン小平に着任したのは、2022年4月。敷地内の桜が満開で、気持ち好い風の中で見惚れていました。前任の清水CMからの引き継ぎが終わって、ケアタウン小平ケアマネジメントセンターの“ひとりケアマネ”としての仕事が始まったのが、翌5月。今、1年半が経ちました。「あっ！」と言う間だった気もするし、ず～っと前からケアタウン小平に居るような感じもあり、何だか不思議な感覚です。ふと考えると、今年の桜の記憶がありません。「仕事の量は多くても、楽しく日々を送っていると思っていたけれど、もしかしたら無我夢中だったのかな？」などと、ひとり思い返しています。

日々の仕事を思うと、ケアタウン内部の各部署のみんなや、支援を通して繋がる地域の事業所の皆さんに、本当に助けられているなぁ…と思います。利用者の皆さんのお身体の状態は、クリニックの先生方や担当する各訪問看護事業所の看護師さん達がMCS（ひとりの患者さんの状態を、医療を中心に支援チームが共有できるシステム）に書き込んでくださる情報で分かります。訪問介護事業所のヘルパーさんが気づいてくれた事、心配に思う点を、サービス提供責任者の方達が電話やメールで教えてくれます。通所施設で起こった事、気になる利用者さんの“つぶやき”を、相談員さんが連絡してくれます。「明日まで」とか、ほんの数日しか猶予の無い介護用ベッド等の福祉用具の搬入のお願いに、いつも快く応えてくださり、介護保険で網羅出来ない物が必要になった時に、椅子や台や補修素材をボランティアで探してくださる頼もしい福祉用具の担当者の面々。これが人生最後のお風呂になるかもしれないという状況の利用者さんを、慎重に、勇気をもって入浴させてくださる訪問入浴のスタッフさん達。また、対外的な大きな問題に対峙しなければならない時、NPO理事長の山崎先生や中川事務局長が相談に乗ってくださり、温かく大きな後ろ盾となって見守ってくださいます。そして皆さん、仕事で直接助けてくださる上に、ドジな私のミスを、いつも笑って許してくださいます（汗）。

利用者さんやご家族が直接話してくださる事、電話やメールで伝えてくださるご要望や質問、連携するスタッフの皆さんからいただく情報を1つの器に入れて、いろいろな方向から観て感じて、利用者さんの「状況」だけでなく、「どんなお気持ちなのか」を想像しながら支援を行うことを、いつも心がけています。

コロナ禍で中断しなければならなかった遺族会ケアの木の交流活動「語ろう会」や、フェスタ※のメインイベント“バルーンリリース”が、4年ぶりに開催できる事は嬉しいニュースです。微力ながら仕事を一生懸命やらせていただきつつ、少しずつ再開される催しも楽しんで、真のケアタウン小平の一員になっていけたらと願っています。よろしくお願いいたします。

※フェスタ2023開催は見送り　バルーンリリースのみ 11/18(土)開催

誰かを支えようとする人もまた　支えを必要としているんだね。
チームケアってよく言われるけど、奥深いね。

～ 事業承継後の1年半を振り返ります ～

医療法人社団 悠翔会　ケアタウン小平クリニック　院長　安池（やすいけ）　純士（じゅんじ）

2022年6月にこれまで山崎章郎先生の個人事業であったケアタウン小平クリニックを、われわれ医療法人社団悠翔会が事業承継させていただき、早1年数ヶ月が経過しました。この時点で、これまでの振り返りをさせていただきます。

【スタッフ】

旧ケアタウン小平クリニックのスタッフのほぼ全員が悠翔会のスタッフとして残ってくださいました。悠翔会からは、私と春山事務長の2名、また6月より新たにアシスタント、看護師の各1名を迎えスタートしました。その後は患者さんの増加に対応して、徐々にスタッフを増員、現在医師4名(山崎名誉院長を含む)、看護師2名、アシスタント2名、相談員2名、事務員1名と事務長を加えた合計 12 名で在宅療養をサポートさせていただいております。

【診療体制】

これまでの体制と大きく変化しました。実際の訪問診療においては、これまで医師単独で伺っていたのが、医師と診療介助者(看護師またはアシスタント)、ドライバーの2～3名での訪問となりました。

また、これまではクリニックの常勤医師で交代して24時間・365日の体制を守っていたのですが、新体制では時間外(夜間、土日)に関しては、専属の当直チームに診療を代行していただいています。この体制については、従来のケアタウンクリニックを知っている方々からは不安に思う声が上がっていることは十分存じ上げております。また、完璧なシステムとは未だ言い難いので、当然問題点があることも承知しています。その上で、ケアタウンの訪問診療にふさわしい時間外体制を作り上げていくのが今後の課題と感じています。私たちは、一人ひとりの患者さんやご家族の方々へ「安心」を感じていただくことを第一としていますが、それと同じく事業の「永続性」も重視しています。これまで24時間365日の体制を少ない医師で担い、それにより疲弊し訪問診療から立ち去っていく医師や医療機関を多数見てまいりました。「安心」も大事だが、事業としての「永続性」も追求すべく、専属チームによる時間外診療体制は今後も継続します。この点に関してご理解を賜りますようお願いいたします。

【患者数】

旧クリニックを紹介させていただいた時には患者数は30名程度でした。現在は、120名ほどの患者さんの在宅療養をお世話させていただいております。山崎名誉院長の地域での名声に依っている部分が未だ大きいのですが、お陰様で患者数は増加傾向です。

以上承継後1年半の経過を報告いたします。2年目も引き続きご指導、ご支援をいただけますようお願いいたします。

岡田　鳩岡　植木　石原 Dr.　石巻 Dr.

岡田　春山　安池 Dr.　山崎 Dr.　佐々　向山

みゆき往還 18　～ あらためて、いつぷく荘のこと ～

株式会社 暁記念交流基金　　長谷（はせ）　郁子（いくこ）

この 3 年、新型コロナウイルス感染を経験して生活様式が変わりました。オンラインという風が吹いてあっという間に普及しました。オンライン会議、オンラインショッピング、私にとっては 3 年前にはあまり縁がないものでしたが身近なものとなりました。ケアタウン小平ではクリニックが悠翔会に継承されました。新しいシステムも導入されて新しい風が吹いて来ました。

ケアタウン小平のいつぷく荘は、少しの助けがあれば、たとえ高齢であっても、病気、障がいがあっても、お一人で自立した生活を送れるように工夫しました。できるだけバリアフリーの館内、東京の木を使って自然を感じられる環境です。食事を提供できる場所を用意しました。「タヴェルナ」は食堂という意味です。ここに転居する前とは違う生活になりますが一緒に食して語り合う新しい繋がりが生まれますように、という願いも込めています。食事は株式会社みゆき亭が提供しています。

訪問診療、訪問看護、介護をどの時点でサービスを受けるのかケアをうけるのかはおひとりおひとり違います。専門家やご家族、友人からのアドバイスを受けてご自分でサービスを受ける時を決めてください。またケアタウン小平のなかでケアとサービスが完結するのではなく、外の事業所の支援を受けることもあります。ケアタウン小平は地域のケアの核を目指しています。いつぷく荘も、地域の中のその一つとして支援を受けるのです。

医療、介護、食、住からその人らしい生活を支えることはオープン当時から変わらず目指してきました。ときに、その担い手は住人同士の支え合いだったりもします。

そしてNPOのボランティアによる支援はいつぷく荘の生活のなかでは最も大切な一つです。いつぷく荘は 21 部屋で 22 人の住人の小さなコミュニティです。外からきてくれるボランティアはこの小さなコミュニティに社会の風を運んできてくれる存在です。現在は月曜日から金曜日の昼食の配膳と昼食前に曜日ごと特色のある活動で生活に彩りを添えてくださいます。ボランティアの面々によって内容は変わりますが　個性あふれる提案はいつも住人の刺激になります。小さな奉仕あり、歌あり、体操あり、絵画あり楽しいひと時です。この 3 年間ボランティアの活動も制限されましたが、今できることを模索しながらなるべく住人同士のつながりを絶やさないように工夫してきました。その活動はいつも変化に富んでいます。いつぷく荘の飾り棚からは、懐かしい人の声が「変えてもいいよ」とも「変えなくていいよ」とも聞こえてきます。

新しい知恵や工夫を取り入れていつぷく荘は風通しの良いところとなります。ケアタウン小平いつぷく荘の生活はボランティアの活動に支えられているのを改めて実感しています。

いつぷく荘には、入居され、旅立たれた方の持ち物や作品が飾られてます。写真のマリア像もそのひとつ。いのちと生活の積み重ねが、いつぷく荘を彩ります。

～ ケヤキのそよぎの中で ～

ボランティア　鶴田（つるた） 恭子（きょうこ）

毎週水曜日午前 11 時、ケアタウン小平の食堂タヴェルナに懐かしい歌が響きます。赤とんぼ、浜千鳥、たきび、時には昭和歌謡も流れます。いっぷく荘の入居者 10 名ほどの方がご参加くださり、同じ水曜ボランティアの中村さんのピアノに乗せて楽しいひとときを過ごします。時には歌にまつわる思い出を語ってくださったり、時にはほろりと涙されたりと、お昼までの貴重な交流の時間です。

私がボランティアに携わるきっかけとなったのは、父が亡くなる時に感じた、誰かへの恩返しをしなくては、という思いからです。ボランティアを漠然としたものとしてしか捉えていなかったその頃、たまたま自宅ポストに入っていたボランティア講座についてのチラシを見つけ、話を聞いてみるだけという軽い気持ちで応募しました。そしてその講座の中で語られていたのが「傾聴」です。

以前「多摩いのちの電話」のボランティア講座を受講したことがあり、その中で印象的だったのも「傾聴」で、その時からずっと意識の奥底に留まっていました。

相手の立場に立ってその気持ちに共感しながら耳を傾けること、言葉の背後にある真意に心を配って共感すること……。頭ではわかっていても自分でそれができるのか？ ならばここでそれを実践できないまでも、その本質を教わりたいと思いながら今日に至っています。そしてケアタウンだより 15 号に記載されている『(略)…「ふれあい」や「語らい」が十分出来ずとも、「いる」を通じて人を支える』が、答えの一つだと今は思っています。

今では私の大切な居場所となったケアタウン小平。その活動場所のタヴェルナにはメダカが泳ぎ、花が咲き乱れ、手間ひまかけたみゆき亭の食事が並びます。入居者の方のお誕生月には、中村さんのピアノでお祝いします。

そしてもう一人の仲間の篠田さんは、内向きになりがちな私を「いいじゃない！」といつも肯定の言葉で背中を押してくれます。

大切な仲間と共に対象者への「真っ直ぐな気持ち」を携え、背筋をスッと伸ばして、これからも活動に向かいたいと思います。

さて、水曜歌会の最後はいつも中村さん作詞のこの歌詞で〆ます。

「ケヤキのそよぎに季節を思い
懐かしのうたをうたうは楽し」

※メロディーはフランス民謡の『一日の終わり』です

鶴田　　大村（P10 へ）

※中村さん（左）と篠田さん（右）は横顔出演で

私たちの「集まれ！ 子ども広場」　～「市民性」が育まれることを目指して ～

子育て支援事業　担当理事　河邉（かわべ）　貴子（たかこ）

コロナ感染症の扱いが 5 類になったとはいえ、まだまだ予断を許しません。子育て支援事業の一つである「集まれ！ 子ども広場」の活動は、コロナ禍下も継続してきましたが、手洗いうがいを励行し、活動は寒い日も、猛烈に暑い日も、施設内は使用せずに中庭で活動しています。

9 時半を過ぎると、毎月参加してくれるご常連の小学生を中心に、10 名程度の子ども達が三々五々集まってきます。中川事務局長からの広報で、遊びのテーマは知らされていますが、それをどう「遊び倒す」かは参加者次第。中庭に「おはよう」と元気に駆け込んでくる姿には、「どう遊ぼうかな」というワクワク感が溢れています。

会はいつも円陣を組んで始まります。9 月のテーマは「夏の体験」でしたから、夏休みに何をしたかを紹介し合います。「どこどこへ行きました」とただ語るのではなく、地名や楽しかったイベントの頭文字（例えば熊本に行ったのならク）だけを紹介し、みんなで当てっこをするのです。一人の男の子の思い出の頭文字は「ヒ」。何だか分かりますか？ 答えは「ヒツジを散歩させた」でした! 難しすぎて誰も当てられませんでしたが、どこでそれはできるのか、どんな感じだったのか、と次々と興味が湧いて会話が広がります。この始まりの会は、いつもこのように他者の体験に心を寄せ、共感し、響き合う、素敵な時間となります。

9 月は、その後に「花火」をテーマにして遊びを創りました。遊びの達人、佐藤律子さん（NPO 法人アフタフ・バーバン所属）が用意してきてくれた打ち上げ花火の写真を見た後に、花火見物の人々の感動を表情だけで表現したり、自分たちの考えた打ち上げ花火を全身で表現し、それを事務局長が屋上から撮影してくれたり。夏の行事で残った手持ち花火をいただいて、真昼の花火大会をして終わりました。

河邉　　佐藤

「集まれ！子ども広場」を主催するにあたって、私たちが大切にしていることがあります。一つは、大人は活動を仕切る存在ではなく、子どもと同じ地平に立って楽しむこと。もう一つは、子ども達の発想や考えのどの一つをも否定せず、受けとめ、活かすこと。

子ども達は「答えのある問い」を投げ掛けられたり、正解を求められたりすることが多い日常を送っています。だからこそ、一人ひとりが考えを出し合って、他者と響き合い、ゼロから何かを創り上げていく経験が必要だと考えます。みんなで遊びを創りあげる体験が「市民性」の根っこになる! これが、私たちが目指す子育て支援です。活動回数が 180 回を超え、確実に根っこは広がっていると実感しています。

みゆき亭の食事を食卓に

株式会社 みゆき亭　栄養士　大村（おおむら） 商子（しょうこ）

みゆき亭に入社して 7 年目の私ですが、新卒で入職した特養では栄養士ではなく調理員として働いていました。あの頃は、得意料理が甘い玉子焼きで、料理本を見ていても、料理名は知っているけど作り方はわからない! それでは栄養士として駄目だ!! と思い、調理員から働き始めました。その後勤務した老健や病院では、栄養士として献立作成や食材の発注、治療食の盛り付け等を学んできました。

みゆき亭ではそれらに加え、食堂でディシャップ(※1)もやっています。ケアタウンの食堂は対面式レストランの様な感じなので、最初の頃は緊張しましたが、会話を通して健康状態を把握できるのでいいな、と思います。入居者のご家族が喫食された際、「食事が運ばれてきて食後の飲み物も出るなんて、幸せだよね」という喜びの言葉を頂いたこともありました。

3 年位前、私は栄養士会が主催する「高齢者の栄養管理」という講習会で、フレイル（健康と要介護の間の段階）とサルコペニア（筋力や身体機能が低下している事）について学びました。70 歳以上では、たんぱく質・ビタミンDの食事摂取基準量が重要の為、以前よりも昼食と夕食で 3%位増やしています。家庭で用意しようと思うと食材の種類や材料費もかさむなどの課題が生じますがみゆき亭のような大量調理であれば、色々な食材を使えます。料理のバリエーションを充実させ、食事を楽しんで食べていただけるよう心掛けています。

さて、国は在宅ケアを推進しているので、今後配食サービスの利用が増えるのではないかと言われています。みゆき亭では、夕食の宅配も行っています。おかずには、たんぱく質の主菜、魚は骨なしを使用し、肉は果物の酵素で漬けてから調理をしているので軟らかいです。温菜は 2 品、冷菜も 2 品、日替わりで煮豆や漬物、昆布佃煮等が入ります。1 つ 1 つが適量で種類が多いので、バランス良く食べられると思います。食事形態では、一口大食、刻み食、極刻み食も対応しています。主食ご飯 150 g が付きますが、量の調整も可能で軟飯（ご飯とお粥の間位の硬さ）、お粥も対応しています。

基本的には、和食中心ですが中国料理や洋食、揚げ物もメニューに取り入れています。もちろん、ひなまつり、こどもの日、七夕、敬老の日、クリスマスの際は、季節行事を楽しんでいただけるメニューです。

さて、今年９月にみゆき亭が東京都(保健所)からの認定を得て「野菜たっぷりメニュー店」に登録されました。これからも、皆様に美味しい食事を提供できるよう精進してまいりますので、みゆき亭スタッフ一同よろしくお願いします。

豚の生姜焼き、きぬさやと玉子ソテー、ズッキーニと小柱のマヨあえ、冷菜３種

※1　ディシャップ：仕上げ、盛付け、提供すること

ねほり・はほり・ふかぼり news

４年ぶりに開催！ ケアタウン小平で語ろう会

去る 10 月 1 日、「ケアタウン小平遺族会ケアの木」の活動のひとつ、「語ろう会」が雨も心配な曇空の下、例年の 2 割増！総勢 50 名ほどの参加者をえて開催された（会員 202 世帯）受付で席決めのクジを引き、開会前から同席の会員同士や参加スタッフとの会話に花が咲く様子に、開催の是非や開催形式など準備に苦心した世話人も ホッと安堵した様子。

冒頭挨拶では、山崎医師が最近の活動と思いに触れながら、「久しぶりに会う方なんかだと、私の姿が想定よりも元気に見えるみたいで、「（病気なのに）あら、元気ね…」ってちょっとガッカリされてる感じもするんです（笑）」といった話でひと笑い。そして語らいの時間はスタートした。クジでつながったご縁の下、「いつ亡くされたの？ 私は…」、「あそこのお店は……」など思い思いの話題でも、同じ経験をした者同士という安心感が、中庭全体を包みこむ。終了間際、雨を心配するほどであった空からは、なんと陽ざしが差し込んだ。きっと４年ぶりの語ろう会に向け、何処（いずこ）から贈られたギフトであったのだろう。

最後は、欠席などで余ったお弁当をかけてジャンケン大会！ 来年の再会を願って散会となった。

今回お持ち帰りとして渡したお弁当を、中庭のベンチで食べる姿が何組か見られ、充実した２時間となった。（事務局）

手紙　仲間と相棒へ

元 ケアタウン小平訪問看護ステーション　看護師　青木（あおき）　裕美（ひろみ）

看護師人生の最後に、ケアタウン小平で在宅ホスピスを学びたいと思い転職したのはいいけれど、知識不足や経験不足も多く、落ち込むこともしばしばでした。泣きながら自転車をこいだこともあります。

「本当にここのステーションにとって私は役に立っているのでしょうか？」と蛭田所長（当時）に聞いたことがありました。その時、蛭田さんから「ステーションがどうかじゃなくて、青木さんがどう思うかでしょ」と言われ、ハッとしたこともありました。スタッフのみんなはいつも支えてくれました。皆さんと働けて本当に良かった。

約７年、共に地域を駆けた相棒と一緒に

「また来週伺いますね」と言って別れ、利用者さんが急変して亡くなり、その訪問が最後になってしまったこともありました。ですから毎回訪問時はこれが最後だと思いながら精いっぱい看護する心がまえになりました。

毎日私を乗せて走ってくれた４号車。雨の日も風の日も台風の日も良く走ってくれました。素敵な漕ぎ出しの加速感と良く効くブレーキがとても乗りやすい自転車でした。もう乗ることはないけれど、さようなら、４号車。さようならケアタウン小平。ありがとうございました。

令和５年６月 27 日

※退職時の送別式でのお手紙を、ご本人の許可を得て掲載しました

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、皆様からのご寄付をお願いしております。ご寄付をいただいた方には「ケアタウン小平だより」等、各種活動のお知らせを送らせていただいています。

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

※払込取扱票通信欄には、
「寄付金として」とご明記ください

②銀行などからのお振込の場合…

ゆうちょ銀行　店名）〇一九店（ゼロイチキュウ店）
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

振込･ネットバンキングご利用の場合、NPO 事務局へメールかお電話にて寄付の旨と氏名･住所のご連絡をお願い致します

認定 NPO 法人への、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されます。

寄附金の最大 50%の税額控除が受けられます。
（所得税のほか、住民税を含めた場合）

☆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ﾍﾟｰｼﾞを確認ください。

ケアタウン小平内の各事業所の連絡先

NPO 法人コミュニティケアリンク東京
ケアタウン小平訪問看護ステーション　０４２－３２１－５９８７
ケアタウン小平デイサービスセンター　０４２－３２１－５９８６
ケアタウン小平ケアマネジメントセンター　０４２－３２４－８８８２

医療法人社団悠翔会
ケアタウン小平クリニック　０４２－３２１－７５７５

株式会社 みゆき亭　０４２－３２０－４１１６

株式会社 暁記念交流基金・いつぷく荘　０４２－３２１－１０４５

～編集後記～

★娘 11 才 6 年生。来年は中学生！ 区切りです。この欄を通じ成長を見守ってくださった皆さんに心より感謝です。次号からは激闘・思春期編がスタート!（企画・編集 N）

★力作ぞろいですね。皆さんのケアタウン小平に対する熱意が伝わってきます。(校正 O)

☆彡（2 ページの続き）注射針が刺さったその時、歌は止まりました。でも無事終了。

あらまほしき未来を目指し、
私たちの歩みは 19 号へと続く

発 行　認定 NPO 法人コミュニティケアリンク東京
東京都小平市御幸町 131-5
☎　042-321-5985（法人事務局）
e-mail linktokyo-jim@w7.dion.ne.jp