なかの里づくり

人生の最期まで安心して暮らせるまちを目指して

発行責任者
特定非営利活動法人
なかの里を紡ぐ会
理事長　冨田眞紀子
中野区中央3-27-19
03－5332－3366
info@nakano-sato.org

「里の家」はお陰様で十か月となりました

朝晩の冷え込みが厳しくなり、気が付くと秋本番です。お陰様で里の家は開設して十か月が経ちました。

これまで8人の方に里の家をご利用いただき（お一人は短期利用）、現在も5人の方が継続して暮らしています。この十か月、入居者と共に過ごす中で、改めて、食事やトイレ、入浴、服薬、睡眠など「日々の暮らし」を丁寧に送る事の大切さを感じています。そしてその前提として、スタッフが入居者にとって「信頼に足る人」であり、この家が「生きていく居場所」となっているかが問われています。

8月1日えつこさんは94歳になりました。里の家にいらしてか8か月。入居時はひと月後の命もわからぬ状態でしたが、今はいつも笑顔でデイサービスに通っています。

息子さんも駆けつけてお誕生日のお祝い

開設7か月目、お一人の方が元気になって里の家を卒業していかれました。お一人暮らしのNさんは腰痛で動けなくなり、地域包括の職員の紹介で里の家に来られました。一人では不安で挑戦出来なかった骨を強くする注射を練習し、リハビリを重ねて、再び自立した暮らしに戻りました。

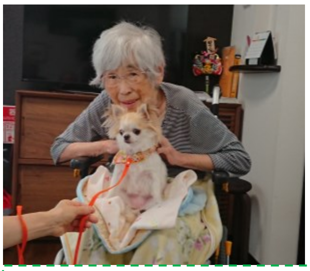
里の家は「生老病死」に抗うことなく、かつ「いのち」の可能性を信じ、人生を大切に生きていく人をこれからも応援していきたいと思います。

「里の家」を卒業する方を囲んでの食事会が行われました。アルコールも入り、大好きなお寿司を食べて皆上機嫌。卒業してもずっとずっと里の家の家族です！

スプリンクラーなど消防設備を整備

実は普通の民家を活用しているホームホスピスに果たして大がかりなスプリンクラーが適切なのか…と真剣に悩んできました。せっかくの「家」が施設のようになる事の違和感に抵抗してきましたが家主様のご協力と中野区役所の担当官、野方消防署の方々の丁寧なご指導によりこの度、工事を行いました。工事に当たり日本財団から助成をいただき、感謝に堪えません。入居者の皆様にもご協力をいただき心より感謝いたします。今後もより安全、安心な環境となるよう取り組んで参ります。

理事長・里の家管理者
冨田眞紀子



月に一度、里の家に可愛いワンコが遊びに来ます。アニマルセラピー犬としてきちんと訓練された犬で決して吠えたり、噛みついたりはしません。皆、ワンコは大好き。満面の笑みで抱っこしたり、ブラッシングをしたり…。そんな入居者さんを見て私たちも幸せです。

「あなたも身体に気をつけて」暑い夏を乗り越えて

ひよこ訪問看護ステーション
所長　会田久子

　年々暑さが厳しくなる感じがしていますが、今年の夏はニュースでもよく取り上げられました。『命の危険がある』と。本当に暑い日が続き、私たちも日々自転車での移動はとても大変でした。各自、倒れないよう水分補給や体を冷やすよう工夫して…。

　そんな中、去年まではあまりエアコンを使用しなかった利用者さんが、今年はさすがにエアコンを使用していました。訪問すると、「暑いでしょう。冷やしておいたから」などと気遣って下さり、「水は飲んでるよ」と自分から体調を崩さないよう気を付けている言葉を聞くと、訪問して良かったと感じます。さらに「あなたも身体に気をつけて」と声をかけていただくと、私たちの方が元気をもらって帰ることも。

　今年の夏は、改めて、訪問は一方通行ではなく、お互い支えあうことなのだと気づかせてもらいました。暑い中の訪問は大変でしたが、何とか利用者さん、スタッフともに体調を崩さず過ごせたことに感謝です。ひよこの庭にいるメダカも無事に育ってくれています。

ひよこ訪問看護ステーションの庭で元気に泳ぐメダカ達。
けなげに泳ぐ小さな命はスタッフを癒してくれます。
これから寒くなるけど、一緒に頑張りましょう！
春になれば新しい命が生まれるかな…。

たくさんの笑顔をありがとう

けありんぐ里の風（訪問介護）
管理者　沼田澄子

　一週間に一度訪問させて頂いているお一人暮らしの利用者のTさん、いつも笑顔で迎えて下さいます。

　初めてお会いした時に「私は死なない程度に食べているのよ」と笑って仰いました。なんて面白い表現なのだろうと、思わず私も笑顔になりました。Tさんは毎週買いものリストのメモを用意して待っていてくれます。ある日は仏壇に供えた七回忌を迎えたご主人に宛てた手紙を見せてくださいました。天国へ宛てたラブレターです。そこにはとても綺麗な文字で愛情いっぱいの言葉が詰まっていました。私は胸が熱くなり、涙がこぼれてしまいました。

「一人が一番気が合うの‥だってそうでしょう」とお好きな歌を口ずさみ、ラジオを聞いて心に止まった言葉や今のご自分の気持ちをメモに書き留めておられます。文字にして書いてみることは大事ですね。そして、台所に立って大根の皮を一緒に剥きながら、出来たおかずの味見をしながら色々お話をします。素敵な言葉をたくさん教えて下さいます。

「またおしゃべりし過ぎちゃった」と口に指を当てて笑顔で肩をすくめるTさん。もう時間ですね。また伺います。続きはまた来週に・・。いつまでもお元気でTさんらしく暮らせるようにお手伝いさせてください。

　ご自宅を訪問してケアをする中でたくさんのことを学ばせていただいています。本当にありがたい事と思っています。これからも皆様がご自宅で安心して、自分らしく暮らすことが出来ますよう、心に寄り添い応援していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

二人で助け合いながらもやしのひげ取り

満面の笑みを浮かべて

事あるごとに乾杯！

在宅療養相談窓口をご存知ですか？

副理事長・主任介護支援専門員
石田佳世子

今年４月より在宅療養相談窓口が区役所の中に設置されています。地域の包括支援センターの窓口も強い味方ですが、困った時にすぐに相談できる場が複数あると心強いですね。在宅療養相談窓口への相談はどなたでも出来ます。

「病院から退院するのですが、どうして良いかわからない」「医療処置を受けながら自宅で療養する事なんて出来るの？」「皮膚科や眼科で往診してくれる所はあるの？」「自宅で看とりたいけど、親身になってくれる医者や看護師は？」等々。話を聞いて貰いながら気持ちの整理をしたり、頭の中のモヤモヤが晴れてきたりと電話だけで解決できる事も多いそうです。入院中は、医療相談室や退院支援室等、病院によって色々な名称はありますが、患者さん向けの相談窓口が設置されています。ただ、迷ったり疑問が長引いてしまった場合は、相談できる窓口を多く知っていると安心です。ケアマネや包括の職員もいつでもご相談に応じますが、「在宅療養窓口」も新たな相談窓口として活躍して貰えそうです。保健師が対応してくれます。

「中野区在宅療養相談窓口」
電話番号　０３-３２２８-５７８５

桜フローラルの居宅介護支援部門の事務所が、松が丘に移転しています。

住所　中野区松が丘１丁目８番地１４
アビヤント大崎１０５号室
電話　０３（６４５４）０４４３
ＦＡＸ　０３（６４５４）０４４２

運動頑張る

男性も利用しやすいデイサービスを目指して

介護保険制度の改正により、１８人以下の通所介護事業所は、概ね半年に一回以上「運営推進会議」の開催が義務付けられています。ご利用者やその家族、地域住民代表の方などに出席願い、活動状況を報告し、皆様からのご意見ご要望を参考にサービスの質の向上を図る事を目的とするものです。前回の会議では「男性利用者が少ないのは何故？」という質問が出ました。その時点で男女比は１対６。申し込み自体女性が圧倒的に多い現状があります。他の参加者からは「男性はトレーニングを好む傾向にあり、軽い体操や談話をしながら時間を過ごす事が苦手なのでは？」というご意見もいただきました。

思い返せば、以前通われていた男性ご利用者は「体操の時間が一番好き」と仰っていました。確かに女性に比べ、自ら会話のきっかけを作るという方は少ないようにお見受けします。ですが家に閉じこもり、お身内以外の誰とも話す機会がない生活が習慣化すると、心身ともに低下してゆく事は否めません。人中に入る事を面倒に感じるかもしれませんが、結局人は人との温かい関係を力に生きて行く事ができるのではないかとご利用者を通して感じています。デイサービスが外出の一つのきっかけになればと切に思います。

通所介護部門　管理者
丹野年子

特定非営利活動法人 なかの里を紡ぐ会のミッション

特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会は、
地域の方々と共に、医療や介護、福祉の専門職と連携して
誰もが高齢になっても、また障がいや病を抱えても、
人生の最期まで住み慣れた地域の中で居場所（里）を見つけ、
人の温もりを感じながら人と人の関係性を築き、
安心して、自分らしく生きていけるようなまちづくりに取り組みます。

会員募集およびご寄付のお願い

会 員 募 集

●正会員（個人・団体）
　総会で議決権を有します
　入会金　2,000 円　年会費　3,000 円
●賛助会員（個人・団体）
　年会費　一口 3000 円一口以上

ご寄付のお願い

ＮＰＯは原則、事業の利益を理事や職員に分配しない法人です。何卒、私たちの活動を金銭面で支えてください。
※恐縮ですが、寄付金控除の対象とはならないことをご了承ください。

入会をご希望の方、ご寄付をご検討くださる方は、恐れ入りますが事務局までご一報の上、下記の口座にお振込いただくか、振り込み依頼書を送付させていただきます。

担当　石田・冨田　03 (5332) 3366
口座　西武信用金庫　本町通支店　普通　２０５２６５３
　　　ゆうちょ銀行　ゼロイチキュウ店　当座　０６０２２５７
名義　特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会　理事　冨田眞紀子

特定非営利活動法人なかの里を紡ぐ会

事務局住所　東京都中野区中央 3－27－19
アクセス　中野駅南口不二家の前のバス停より
　　乗車、中央 4 丁目バス停下車徒歩 5 分
ＴＥＬ　０３－５３３２－３３６６
ＦＡＸ　０３－５３８９－１１４４
メール　info@nakano-sato.org
ホームページ　http://www.nakano-sato.org/

★編集後記★

里の家にはお陰様でスプリンクラーが設置され、「安心して生きていく居場所」としての環境が一つ整いました。次は開設が遅れている「暮らしの保健室」の準備に取りかかかります。目の回るような毎日の中で私を元気にしてくれる時間があります。それは里の家の入居者に朝ご飯をお出しする時。「まあ！美味しそう」と喜んでくださる時、「私はこの瞬間の為にホームホスピスを創ったのかもしれない」と思います。
（とみた）