

ひげぞ～思い出スナップ

ひげぞ～が日々の思い出を
スナップ！



お父様のお看取りをさせて頂いた
ご家族の方が久しぶりに会いに来
てくれました。いつまでもファミ
リです♪



お庭のお花を大切に育てる患者
様。可愛い笑顔にいつもスタッ
フの方が癒されています。



瑞江商店会主催のmlzuillumi
点灯式にひげぞ～くん登場！



月1回のこころ食堂ではお
茶も振舞います♪



今年のクリスマス会も患者様や地
域の方と盛り上がりました！



熟年相談室のイベントで栄養士に
よる料理を通じた介護予防教室を
開催しました！

栄養満点



お料理上手な看護師・関田
のお弁当。

冬のイベントスケジュール

2/6(金) こころ食堂

今回のメニューはカレー！（※2月以降は毎月第1金曜日開催）

1/22(木) 認知症サポート医との交流会（平井小松川熟年相談室）

1/22(木) 作家永井玲衣さんと山中院長のトークライブ

「生きるって何だろう」テーマに、作家の永井さんと山中院長をメイン
ゲストに、参加者を含めた「対話」を行うトークイベント！永井さん
のファンの方はもちろん、普段あまり気に留めない「生きる」という
ことをちょっと考え直してみたいという方はぜひご参加ください♪

1/28(水) 認知症サポーター育成講座

PickUp



作家
永井玲衣

人びとと、きさあい考えあう対話の場を各地で
ひらく。著書に『水中の哲学者たち』（晶文社）
『世界の適切な保存』（講談社）『さみしくてこめ
ん』（大和書房）『これがそうなのか』（集英社）。
第17回「わたくし、つまりNobody賞」受賞。
詩と植物園と念入りの散歩が好き。

医療法人社団 しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所

東京都江戸川区東瑞江 3-55-11 / 03-5666-4675

受付時間：月曜日～土曜日 8:00-18:00

詳しくは
こちらを
チェック
→

HP



YouTube



facebook



しろひげファミリーの最新情報をおとどけ！

しろひげ便り

Winter

2026

新春号



医療法人社団 しろひげファミリー

しろひげ在宅診療所

院長新春あいさつ



新しい一年を迎え、皆さまに心よりご挨拶申し上げます。私たちはこれまで、江戸川区で「誰も見捨てない医療」を胸に、重い病を抱えた方の医療的サポートから、外へ出られない方、ひきこもりや不登校で苦しむ子どもたちまで、あらゆる“生きづらさ”に寄り添ってまいりました。金子みすゞさんの詩にあるように、「みんなちがって、みんないい」。その言葉は、私たちが日々の現場で何度も実感します。同じ病気でも、同じ状況でも、苦しみ方も希望の持ち方も一人ひとり違います。だからこそ、医療も介護も、ただ“その人の思い”に対してそばにすることが何より大切だと感じています。

地域のケアマネジャーさん、訪問看護師さん、ヘルパーさん、施設職員の皆さま、薬局や行政の皆さま、いろんな方々が在宅の現場には精一杯関わってくれています。皆さまとの連携があってこそ、さまざまな環境でもどんな病気でも自宅での「幸せな最期」を支えることができます。私たちしろひげ在宅診療所も、医師をはじめ全て常勤のスタッフで、今年も24時間365日、緊張感を持って力を合わせてまいります。

詩人の茨木の子さんは「自分の感受性くらい 自分で守れ」と綴りました。私たち自身も、忙しさに流されず、“人を思う感受性”を失わずにいたい。そして地域の誰もが、安心して暮らせる江戸川区であるよう、足元を大切に、地道に歩みを続けてまいります。本年も皆さまの心が温かく、あたりまえの幸せのなかで過ごされることを心からお祈り申し上げます。

「人」の「憂い」に寄り添い続ける。そんな1年にしたいです。▶



しろひげ在宅診療所 院長
山中光茂

今年の言葉



山中院長の

医療コラム ～正解のない日々を、一緒に生きるということ～

在宅医療の現場にいと、家族や介護職の方から、こんな言葉をよく聞きます。「これで合っているのか、分からなくなるんです」ととても正直で、そして大切な言葉だと思っています。介護や看取りの環境は、テストのように答えが用意されているものではありません。どれだけ準備をしても、どれだけ話し合っても、迷いは必ず生まれます。笑顔でいられた日もあれば、何もできなかったと感じる日もある。その揺らぎそのものが、「真剣に向き合っている証」なのだと、私は思います。

私たちはつい、「いい介護」「いい家族」「いい支援」を目指そうとします。でも現場で本当に大切なのは、うまくやることよりも、「そこにただ居続けること」ではないでしょうか。声をかけられない日があってもいい。何もできずに、ただ隣に座るだけの日があってもいい。その時間は、決して無意味ではありません。

介護職の皆さんもまた、「支える側」として孤独を抱えがちです。専門職だから強くなければいけない、感情を出してはいけない、そう思い込んでしまうことがあります。でも、人を支える仕事に感情はつきものです。迷い、悩み、時に立ち止まることは、決して弱さではありません。むしろ、人として自然な姿です。

あるご家族が、看取りのあとにこう話してくれました。「何が正しかったのか、今でも分からない。でも、あの時間を自宅で一緒に過ごせてよかった」その言葉に、私は在宅医療の本質が詰まっていると感じました。正解だったかどうかより、「ただただ一緒にいた」という事実が、その人と家族の最期の時間が素敵なものになったのだと思います。

在宅での介護や看取りは、決して家族だけで背負うものではありません。医療や介護の専門職は、答えを示す存在ではなく、「一緒に考え続ける仲間」でありたいと思っています。うまくいかない日も含めて、その人らしい時間を支える。それが、私たちが目指すチームの形です。



在宅診療について学べる
YouTube チャンネルが
スタートします！



しろひげ新規事業紹介



2026.3.1 OPEN

看護小規模多機能型居宅介護

医療法人が運営しているのでいざという時の医師との連携もスムーズ。重症度が高い方であっても「誰でも安心してお家に帰れる」、そんな地域を目指します。

在宅医療・介護を支える4つのサービスを一つの事業所で！

訪問看護 × 訪問介護 × 通所介護 × 短期入所



生活介護

短期入所

2026年3月1日、江戸川区江戸川6丁目に開設予定の看護小規模多機能型居宅介護（共生型介護サービス）「うちが いいけど...しろひげステイ」は、しろひげファミリーの医療・介護の専門スタッフが在宅に負けない温かなケアで通所や入所サービスをご提供。ご家族もホッと一息つける、そんな「幸せな在宅での時間」を柔軟なサービスで支えていきます。

障がい総合支援

「医療的なケア」と「障がいのケア」の両方の支援をしているので、疾病と障がいを合併している方も安心してご利用できます。

在宅医療シンポジウム

開催報告

11月12日（水）タワーホール船堀にて当院主催の在宅医療シンポジウムを開催いたしました。

当日は、漫画家の倉田真由美さんをお迎えし、ご主人が自宅で過ごされた最期の時間について、ご自身の経験とそのときの率直なお気持ちを交えてお話いただきました。

在宅医療と出会うまでの戸惑いや不安、そして自宅でもとに過ごす時間の中で感じた安らぎや大切さなど、家族としての思いがあたたかな言葉で語られました。参加者にとって、「どこで、どのように最期を迎えるか」を自分ごととして考える、心に残る時間となりました。

在宅医療が、本人だけでなく家族の気持ちにも寄り添うものであることを、改めて感じるシンポジウムとなりました。

司会はしろひげ
訪看管理者の演本



講演後は、参加された方と
触れ合う時間も



黒川事務長より

マイナンバーカード

についてのお知らせ

2025年12月以降、これまでの健康保険証は使用できなくなります。今後は、マイナ保険証または資格確認書をご提示ください。

当院ではマイナ保険証への切り替えを無理におすすめておらず、資格確認書の提示でこれまで通り受診可能です。

読み取りができない場合や資格確認書を紛失した場合も、保険情報を口頭で確認できれば、可能な範囲で従来通り対応します。ご不明な点があれば、お気軽にご相談ください。



黒川事務長

