Autumn
2026.
10

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



医療法人社団 しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所

院長あいさつ

この秋も、あなたの大切な暮らしのそばに。



今年も地域の皆さまと
夏祭りを楽しみました！

日中はまだ少し汗ばむ日もありますが、朝夕の風や虫の声に、秋の訪れを感じるようになりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

空を見上げて「今日は気持ちがいいね」と話す。食卓を囲んで「これ、おいしいね」と笑い合う。そんな何気ないひとときが、どれほどかけがえのないものか。日々、皆さまのご自宅を訪ねる中で、私たちの方が教えていただいています。

病気があっても、誰かの手を借りるようになっても、大切にしたい暮らしや楽しみは、一人ひとり違います。いつもの布団で眠りたい。家族と一緒にご飯を食べたい。もう一度、庭の花を眺めたい。そうした思いを伺うたびに、「どうしたらかなえられるだろう」と、一緒に考えられる私たちでありたいと思います。

そして、ご本人もご家族も、つらいときには「つらい」と言えること。不安な夜に「しろひげに相談してみよう」と思っていただけること。その安心を、日々の関わりの中でお届けしたいと思っています。うまく言葉にならない気持ちも、どうぞそのまま聞かせてください。そこから一緒に考えていきましょう。

「家で大丈夫ですよ」その言葉を、確かな支えとともに届けられるように。この秋も、医療・介護・地域の仲間と力を合わせ、皆さまの大切な暮らしに寄り添ってまいります。皆さまと小さな秋の喜びを分かち合えることを、楽しみにしています。



しろひげ在宅診療所 院長
山中（やまなか） 光茂（みつしげ）



テーマ 介護するご家族も、支えられていい。

しろひげ在宅診療所 院長　山中 光茂

「家族なのだから、私が頑張らなくては」。介護をする中で、そう感じることはないでしょうか。大切な人の力になりたいという想いがある一方で、夜中の対応が続いて眠れなかったり、自分の外出や通院を後回しにしたりすることもあります。相手を大切に想う気持ちと、疲れてしまうことは、矛盾しません。

介護のつらさは、食事や排泄のお手伝いといった目に見える負担だけではありません。「また具合が悪くなるかもしれない」「少し目を離しても大丈夫だろうか」と、気を張り続けることにも負担があります。休みたいと思ったり、つい強い言葉が出たりしたときに、「自分は冷たい家族だ」と責める必要はありません。

在宅医療では、患者さんの症状を和らげることとともに、ご家族が安心して暮らせる体制を整えることも大切です。夜間に困ったときの連絡先や対応を確認する、訪問看護や介護サービスを組み合わせる、必要に応じて短期間の宿泊サービスを利用する。そうした方法を、医師や看護師、ケアマネジャーと一緒に考えることができます。

相談するときは、「介護が大変です」とうまく説明できなくても構いません。「夜に眠りたい」「少し買い物に出たい」「誰かに話を聞いてほしい」。その一言から、支え方を考えることができます。ご家族ご自身の生活や希望も、遠慮なく聞かせてください。

私たちがお伝えする「家で大丈夫」には、患者さんとご家族の両方を支えるという想いを込めています。大切な人との時間を、少しでも穏やかに過ごせるように。一人ひとりの事情に合った支え方を、ともに考えていきます。どうか、抱えきれなくなる前に声をかけてください。



新ドクター紹介



このたび新たに村上先生を迎え、しろひげファミリーに心強い仲間が加わりました。新たな診療体制のもと、地域の皆さまにより安心していただける在宅医療を目指してまいります。



むらかみ　けんたろう
村上 健太郎 先生

専門 消化器外科（月・火・水・木）

出身地 神奈川県鎌倉市



医師になってから20年以上、消化器外科医として診療に携わってきました。体力的な限界を感じたことをきっかけに外科を引退しましたが、医師としての最後のキャリアは、身ひとつで患者さんと向き合い、生活に寄り添う医療に携わりたいという思いがあり、訪問診療の世界に飛び込みました。訪問診療に携わって約2年になりますが、学べば学ぶほどその奥深さと、これからの医療における大きな可能性を感じています。これまでの経験も活かしながら、新しいことにも積極的に挑戦し、少しでも患者さんやご家族のお役に立てる医師になれればと思っています。訪問診療医としてはまだまだ学ぶことばかりですが、皆さまからいろいろと教えていただきながら成長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。

プライベートの村上先生は…

趣味 カフェ巡り、体を動かすこと



江戸川区内小学校での出前授業



今年は区内9校の小学校の道徳地区公開講座で、出前授業を実施させて頂きました。アフリカの子ども達の話を交えた「生きることのステキさ」、保護者に向けた「子どものこころへの寄り添い方」を院長山中がお伝えしました。

黒川事務長より インフルエンザ・新型コロナワクチンに関するお知らせ

安心して冬を迎えるために、できる備えを。

しろひげ在宅診療所では、今年度も在宅療養中の患者様を対象に、ご自宅を訪問して予防接種を行っています。65歳以上の方や特定基礎疾患をお持ちの方は定期接種の対象となり、助成を受けることが可能です。予診票をお持ちの方はご記入の上、スタッフへお渡しください。予診票が届いていない方の接種も対応しています。

「副反応や体調が心配」
「受けるべきか悩んでいる」
という方も、医師や看護師、事務員にお気軽にご相談ください。冬を安心して過ごすため、早めに備えていきましょう！



GOOD DESIGN AWARD
2026年度受賞

「江戸川しろひげモデル」

『誰一人孤立させない地域づくり』の取り組みが評価され、グッドデザイン賞を受賞しました。
医療・介護・福祉・地域がつながり、一人ひとりの暮らしを支える「江戸川しろひげモデル」を、これからも地域に広げていきます。

しろひげ 夏の想い出

おうちがいいけど… しろひげステイ 縁日

今年3月に開所した「おうちがいいけど…しろひげステイ」で、賑やかな縁日を行いました。手作りのオリジナルうちわ制作や昔懐かしいヨーヨー釣り、みんなで声を合わせて楽しんだカラオケなど、会場は終始笑顔に包まれました。
ご利用者さまやスタッフみんなで心温まる夏のひとときを過ごすことができました。





2026 しろひげ 夏祭り

今年で4回目のしろひげ夏祭り！今年は300名近くの地域の皆さまに来場いただきました。

ひげぞ～のワンダーLAB 夏祭り 2026

今年4月にオープンしたひげぞ～のワンダーLABでも縁日を開催しました。近隣葛西地域の皆さまにご参加いただき、新しい笑顔にも沢山出会えました。




今年はスタッフ手作りのひげぞ～神輿が登場！ こども神輿で盛り上がりました！









しろひげインタビュー

地域に、自然とつながれる居場所を。

社会貢献部　冨岡（とみおか） 愛実子（えみこ） 部長 / 黒田（くろだ） 紀芳（あきよし）

地域に出て、人とつながり、しろひげから新しい居場所をつくっていく。



Q. 普段はどんなお仕事をしていますか？

冨岡：ひきこもりや不登校、ヤングケアラーの方などを対象とした居場所づくりを中心に活動しています。実際に利用される方への対応はもちろん、ボランティアの方との調整や、イベントの企画・運営なども仕事のひとつです。活動の中で利用者さんと接していると、**「こういう体験が必要なんだな」「こんな場所があったらいいな」**と気づくことがあります。そうした声や気づきを、新しい企画や活動につなげています。

黒田：こころ食堂やイベント、最近では「途中下車マルシェ」など、実際に地域の方と接する活動に関わっています。寄付品を持ってきてくださる方、必要なものを手に取る方、ボランティアとして参加してくださる方など、いろいろな方とコミュニケーションを取りながら、地域とのつながりをつくっていく仕事だと感じています。

Q. 活動を続ける中で、どんな変化や手応えを感じていますか？

冨岡：以前に比べて、しろひげ・たゆらかファンドの活動をきっかけに外部の団体や支援者の方から声をかけていただくことが増えました。他団体から見学のお話をいただいたり、スクールソーシャルワーカーやユースソーシャルワーカーの方から相談をいただいたり。活動を続けることで、**少しずつ地域の中にNPO法人としての「しろひげ」が広がっているのを感じます。**ひとつの居場所を利用したことをきっかけに、別の活動や訪問診療につながることもあります。いろいろな活動を続けてきたことが、少しずつ人と人とのつながりになっているのだと思います。

黒田：こころ食堂では、今では毎回40名前後、多いときには50名近くの方が来てくださるようになり、「地域に少しずつ根付いてきたんだな」と感じています。印象に残っているのは、車いすで来られた方に、常連の参加者さんが自然と席を譲ったり、「傘を貸しますよ」「一緒に行きましょうか」と声をかけていたことです。私たちスタッフが間に入らなくても、その場にいる人同士で自然に助け合う光景が生まれていました。何度もこの場所に来る中で、少しずつ人とのつながりや誰かを思いやる気持ちが生まれているのだとしたら、とても嬉しいですね。ボランティアとして「一緒に活動したい」と参加してくださる方も増えていて、支援を受けたい人だけでなく、支える側として関わりたい人にも活動が届き始めていると感じます。

Q. これから、どんな活動にしていきたいですか？

冨岡：これから大きく取り組んでいきたいのが、「移動型の居場所」です。これまでは拠点に来てもらう活動が中心でしたが、**今度はこちらから地域へ出ていくことで、今までつながることができなかった方とも出会える**と思っています。来年度からはフードパントリーなど新しい活動の話もあり、これからさらに活動の幅は広がっていくと思います。目指したいのは、「支援する人」「支援される人」と分けるのではなく、誰もがある時は支えて、ある時は支えてもらえるような場所です。そんな関係が自然に生まれる居場所を、地域の中にもっと増やしていきたいですね。

黒田：「途中下車マルシェ」を実際にやってみて、寄付すること自体にも大きな意味があると感じました。まだ使えるものを捨てるのではなく、「誰かに使ってもらえたら」と持ってきてくださる方がいます。一方で、それを必要として持ち帰る方もいる。物をきっかけに人と人がつながって、そこから生活の困りごとの相談や、別の支援につながることもあるかもしれません。何度も地域に出て、「また来てくれましたね」と言える関係をつくっていく。その先に、支援が必要な方を診療やフードパントリー、地域の支援機関などにつなげていけたら理想的だと思っています。**こうした活動を一時的なものではなく、地域の中で続けていくもの**にしていきたいです。

しろひげファミリー

秋のイベントスケジュール

11/21(土)
11:00~17:00

えどがわ楽市 途中下車マルシェが出店
@アリオ葛西







12/4(金)
17:30~19:00

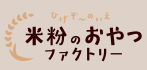
ひげぞ~のこころ食堂
@しろひげ在宅診療所 本社屋1F
(コミュニティスペース)



12/6(日)

東部図書館 茶々マルシェ出店
@東部図書館 ひげぞ~のいえが出店



12/23(水)

クリスマス会
@しろひげ在宅診療所 本社屋1F
(コミュニティスペース)



10/19(月)より クラウドファンディング挑戦中!

NPO法人 しろひげたゆらかファンド

2027/1/17 (日) まで

しろひげ たゆワゴンの、途中下車マルシェ MARCHÉ

「待つ居場所」から「届ける居場所」へ。

プロジェクトの最新情報はこちら!

居場所に来られない人たちともつながるため、活動に必要な人・コト・モノを乗せて地域を巡る「たゆワゴン」をつくります。
途中下車マルシェをはじめ、さまざまな活動を地域へ届けていくため、10/19 (月) よりクラウドファンディングに挑戦しています。



皆さまの応援をよろしくお願いします!

医療法人社団 しろひげファミリー
しろひげ在宅診療所

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

Instagram