じゅり日記

URARA との出逢い

しおしおが
『いい人やし樹里ちゃんにも合うと思うで！』っていうのは だいたい当たってる。
　すぐに千葉に住んでるのに大阪弁で大胆な性格の URARA さんのことが大好きになりなした。

　脳笑開催で URARA さんを知り、朝の zoom で URARA さんをもっと知って、URARA さんが『大阪に来る、大阪と滋賀が近い、しおしおに逢って帰ろうかなぁー？』と、しおしおに連絡があり、しおしおから私は聞きました。

「旅をしよう！」と私は言いレク旅第一弾！
　レク旅 2022 年 9 月 23 日～25 日、みーんな、みーんな、家族みたいな仲間！になりました。そして終わった後は、恋しくてロスになり、ロスに耐え、それぞれの場所で再び輝き出した！

2023 年 1 月 18 日
　しおしおと樹里は、レクリエーションの帰り道お腹が減って「ちゃんぽん亭総本家フォレオ大津一里山店」でラーメンを注文して待っている時に URARA さんから一通の LINE がしおしおに届く。
↓しおしおが LINE を読み始める。読みながらしおしおは泣きっ出した。私は、「なに?! どーしたん?! なにが来たん？うららか？」と聞くとしおしおが「私読めないから樹里ちゃん読んで！」と iPhone を渡した。冷静に読む私。

しおしおご無沙汰しています。
このメールを樹里に送っていいものやら樹里は繊細だからしおしおに伝えてから決めます。
実は、1/11 主人をデイに出してから病院に行きました。
検査後診察。
即入院でした。

貧血が酷くて輸血をしないと死ぬ一歩手前だって言われちゃって(^◇^;)
熱が上がったり下がったりだけど明後日退院になりました。
もう私は薬漬(^◇^;)
私は癌と共存しています。10 年前から。
再発した時の覚悟はパパを在宅介護することを決めた時、抗がん剤治療をやめる時に決めてましたのでビックリはしませんでした。

実は癌の再発で肺に見事に桜の花が咲く如く転移しております。
後 3 ヶ月だそうです。
思わず笑っちゃいました。
この数ヶ月の体調不良は癌が原因でしたか。そうですか。って（爆笑）
本当に桜の花みたいでしたから。
私は延命もしないし治療もしないとパパが倒れた時決めたので全く落ち込んでいないよ。
むしろ笑いヨガのお仲間に出会えたことに感謝しています。
しおしおや樹里レク旅はこうなることを知った神様がプレゼントしてくれたんだなぁと。
舞台に最後に挑戦したのも神様の後押しだったんだなぁって。
今の願いはなるべく早く一緒にあっちへパパを連れて行きたいということかなぁ。
丸 5 年パパの介護楽しかった。
ただ昨年の暮れから息切れ、あらゆる私の不調での介護は本当に辛かった。
ただの疲れだとギリギリまで頑張ってしまったけど、
でも全然後悔はしてないよ。
多分 1/11 がパパに会えた最後だと思うけど
できればもう一度ハグしたい(^◇^;)
このことは誰にも言わないでね。
私が旅立ったらハガキが届く様にさせてもらうから名刺の住所で大丈夫かな。
黙って逝くのはちょっと無しかなって思ったからハッキリ伝えた方がいいかなと思ってメールした。
話すのがちょっとしんどいからなんと言っても肺に桜の花が咲いてるからね～（爆笑）
今日は、久しぶりにシャワーを浴びてスッキリしたよ。

「いつ行く？」2 人とも同じ気持ちでした。それから、2 人のサポートが始まりました。

1 月 18 日　夜
電話で話しました。
泣きました！30 分ほど話しました！

1 月 24 日
うららの服のお買い物に 2 人で出かける。

1 月 27 日
足りないものを買いに行く。よしジーに教えてもらったスープ（命のスープ）を作るために材料も買い込んで。

1 月 29 日
買い出した荷物を積んで、滋賀県大津市を早朝に出発。田上インターを出て、焼津港にて銀鮭切り身を購入!!
URARA さんの家に向かう前に海老名サービスエリアでしおしおは、「しおつか春のうたまつり」の司会を携帯で参加して、車の中で 賑やかに 1 時間半過ごしてました。
夕方に URARA 宅へ到着しました！
購入してきた物をドンドンお家の中へ運び入れ、あっという間に玄関先にはたくさんの荷物!!
車を止めに行き、早速お片付け開始。夕食は、焼津港で買ったシャケをしおしおが焼いてくれました。よしジーからのレシピのスープもしおしおが作ってくれて、お米はお鍋で炊きました。

URARA 完食！片付けをして、早めにおやすみと私たちはホテルへ移動。

1 月 30 日
社会福祉協議会へ車椅子のレンタルへ向かう。とても親切に対応していただき『看てあげてくださいね。』と車椅子を貸してくださいました。
※車椅子が必要な時は、各都道府県の社会福祉協議会へ相談するのが良い。

朝はゆっくりして、10 時半ごろに URARA 宅へ。みんなでお買い物をしに、ららぽーとへ。ピカチュウ発見！『樹里、URARA とピカチュウと写真撮る♫』と言いながらピカチュウのところへ。

URARA おすすめのお好み焼き屋さんへ。豚玉、モダン焼き、焼きそば、たこ焼き、盛り沢山に注文。なんと 1 枚 1500 円の値段にビックリ !!

その後はロピアに牛乳、R-1、スープ材料などを買い込んで、3 人の両手には大荷物！URARA のお膝にも荷物乗せて URARA 宅へ向かう。

URARA が車椅子に乗ってるのを近所の人に見られたくないと言い、あっちにこっちに逃げながら帰った時は、大笑い！車椅子鬼ごっこやーん！

帰ったら、マスクを捨てて、手洗い、うがい、消毒、着ていた服はぜーんぶ洗濯機へ！そう！URARA は、洗濯大好きなんです！

パジャマに着替えて、風邪引かないようにストーブを付けて、お昼ご飯！

船橋あべちゃんが合流！

紙皿をそれぞれが持って来て、URARA は、たこ焼き 4 個、豚玉 1 枚、焼きそば分け分け、モダン焼き分け分けして食べた！みんなは、たくさん食べてくれる URARA に感動。

休憩をして、ゆっくりゆっくり過ごして、夕方。

美容師が本業の山本しおり（しおしお）にカットをお願いしました！「どーやって切る？」「場所どーする？」「100 均で髪の毛受けるやつ買ってから明日切る？」など飛び交うが…。『今、切る』『トイレに座って』と言いトイレでチョキチョキしてくれました！髪の毛が落ちないように受けるのを手伝う樹里、写真を撮ってくれる博多のみっちゃん。

髪の毛切れたら少し休憩！

URARA お風呂タイム（※介助の言葉をお手伝いと言います。）

浴槽を跨ぐのは少しお手伝いが必要でした。お手伝いされることに慣れてなく、なんでもやろうとする URARA、自分でした後としんどくなる URARA！URARA。こだわりの石鹸で髪の毛を洗って、背中を洗って、お顔を洗って…。大きな手でお顔を洗って石鹸が落ちるのはあっという間！シャワーがお腹、肺付近にかかると『しんどい』と言い、太ももにお湯がかかるように。おへそより下にお湯を溜め下半身浴。深呼吸を、1 動作ごとに。お湯の設定温度は 42 度。湯船のお湯の設定温度は、45 度。はじめての URARA 入浴のお手伝い完了。

お風呂から上がるとまだ服を着てないのに『ドライヤーしてくれる？』。先々してほし

いことを言う URARA。服を着て、ドライヤーして水分補給して休憩。
夕食は、よしジーレシピのスープと、お鍋で炊いたご飯と介護弁当のおかずをペロリ。
　洗濯して洗濯干して、片付けをして私たちはホテルへ戻りました！

1 月 31 日
朝はゆっくり 10 時にチェックアウト。

　URARA 宅へ。冷凍庫、冷蔵庫にたくさんしおしおが作り置きを作ってくれた。（よしジーからのスープを大量に。）お昼ご飯を食べて、訪問看護さんとお外でお話ししました！『やりたいこと、やれることは、早めにやるように』と言われ…その言葉は、胸にしまい、みんなの前では何にもなかったように振る舞い、冷凍庫、冷蔵庫が作り置きでいっぱいになったら、それぞれがそれぞれの場所へ移動。ららぽーと船橋の空と一緒に！

2 月 1 日

　夜行バスで大津駅→西船橋駅まで行く。
　初めてうららと 2 人になるし、何していいのかわからないし料理できひんし…と不安でいっぱい…。
　6 時半ごろ西船橋駅に到着。…寝ぼけながら…ここどこ？URARA の家にはどーやって行くの？とウロウロ。…とりあえずトイレに行きたいのでお巡りさんにスーツケースを見てもらってトイレに行って、初日は確か緊張してたので、スタバでゆっくり…。千葉県のスタンプもらって、URARA 宅へ。
　鍵を開け、奥の方から元気な声が『おはよう、寒いやろ？？はよ温まり！』と URARA の声。
　午前中、訪問看護の方が来てくれて体調確認を終え、お昼ご飯を食べて、映画館へ行ってきました！映画『レジェンド＆バタフライ』を見てきました！木村拓哉が大好きな URARA。車椅子に乗り映画館までの道のりは、10 分ほど…。チケットを買って、キャメルポップコーン、ホットドッグケチャップを買って映画館の中へ。映画中は、汗をかき、汗を拭いたりケチャップが手についたりとしていましたが、最後まで観ることができました。
（私の心境）
　車椅子を押しながら URARA の背中、頭を見ながら、URARA とのはじめての映画、これが最後になるの？の一つ一つが最後になって行くのが辛く、その時その瞬間を大切に過ごし URARA の気持ちを優先してました。

帰宅後、休憩して紅茶飲んでゆっくり過ごして夕食タイム、入浴タイム、洗濯物干して、「またねー！」と…URARA の家の鍵を閉めて駅へ向かう。

夜行バスの時刻があるので URARA さんとバイバイした。「バイバイ」って言うたのはこれが最後だったような気が。

駅に向かう途中に赤い橋がある。その橋を渡るのがいつもさみしい。本当はもっと一緒に居てあげたい。出来ることをしてあげたい。でも仕事がある。といつも葛藤します。

夜行バス出発場所へ向かったが…バスが来ない…帰れない…。東京駅に 22 時までに行けば帰れると言われ駅員さんに聞くが間に合わず…夜行バス検索して最後の願いで電話するが本日満員…乗れない…。パニックの中、しおしおに電話して…、とりあえず仕事場に電話して明日休ませてほしいことを伝え『仕方ない』とお許しをいただく。すると URARA さんから LINE。「樹里、寒いから早よ帰って来て、風呂入り！」と。しおしおと電話で話しながら URARA 宅へ戻る。お風呂に入って URARA のベット横で寝る。

4 時！めっちゃ寒い！身体が震えてるやーん！ストーブ付けると、ベットから湯たんぽがドーンと落ちてきた！「いいの？寒くないの？」『使い！、わたしは大丈夫や！』と言い『こっち来るか？』と URARA のベットに呼んでくれたが、恥ずかしがり屋のわたしは「ええわ！」と…言ってしまい、今も後悔してます。

5 時！URARA 起床！朝の支度。わたしに布団をかけてくれた！私は、ゆっくり寝て 9 時ごろに起きて、博多のみっちゃん、よーちゃんに挨拶！寝癖 MAX

URARA の朝ごはん、この日は、節分なので昼ごはんは、URARA のお友達が巻き寿司を買って来てくれて 1 本黙って食べました！巻き寿司を黙って一本食べたのは、人生ではじめて！URARA とはじめてすることが増える！来年の節分も URARA と過ごしたい。と思う気持ちでいっぱい。

恥ずかしいがり屋のわたしは、まだ URARA に緊張していた。夕ご飯を準備して、URARA とゆっくり過ごして、21 時 25 分 URARA 宅を出発して、西船橋駅へ向かいバス乗り場へ。『無事にバスに乗れたのか？？』。これが URARA の心配になった！『仕事は、ちゃんと行きなさい！』と URARA。

『バスに乗れた？大丈夫？』と心配してくれるしおしおと博多のみっちゃん。この日はちゃんと乗れました！

2 月 5 日

大津→西船橋

一度乗ったバスは、乗り場も降り場もわかるから安心。 お昼ご飯！酵素玄米のお粥！酵素玄米は、URARA のお友達が炊いてくれます。URARA 風おかゆは、お湯をたっぷり目に！本日もたくさん食べてるよ。
台所では、冷蔵庫と冷凍庫をいっぱいにしてます。
しおしおのやり方を思い出したり、祖父母の介護の時ヘルパーさんはどーしてたかなぁ？と思い出しながらいっぱい作っていきます。はじめての台所で自分が何が出来るか不安だったけど、なんとか形になったかなぁ？？
今後のこと、今の生活の不安などを長女と話す。「今の生活にとにかくホームヘルパーを入れて欲しいね。お母さんの思いも叶えてあげたいし、それにはホームヘルパーが必要…。作り置きは、私ができるけど。それを準備する人が必要やわー。」と LINE で話す。
今の生活に、URARA の体調確認、入浴をサポートしてくれるのは、週 2 回の訪問看護さん→週 3 回の訪問看護さんへ変更する。体調確認と入浴。この日は、冷蔵庫、冷凍庫をいっぱいにして、URARA の生活をどうサポートするかを考える一日だった。

2 月 9 日
夜行バスに乗り 10 日西船橋に到着！
家に着くといろんな人が出入りする。手洗い、うがい、消毒をする人が少ない。URARA は、免疫力低下してます。なのでご協力をお願いしますと自分で作成していました！ラミネートまで丁寧に！
この日は酸素業者さんに酸素を持って来てもらう。（この時の酸素は、お守りとして準備。）
ケアマネジャーさんとの打ち合わせ。ホームヘルパーさんとの打ち合わせ。
毎日お昼に来てもらえるように契約し、作り置きしたものを解凍し、お昼ご飯の支度、片付け、洗濯物干しをお願いしました。
※ケアマネジャーさんが作成するケアプランを元に URARA さんのサポートが始まるので、何をどのようにして欲しいのかを話し合うことが必要である。
ケアプランに記載されてないことは、ホームヘルパーさんは、できない。

2 月 12 日
長男さんが子どもたちと逢いに来てくれた。リンゴジュース、いちごを持って来てくれた！
パパが施設に入って、はじめての面会。パパとの面会は、電話で声をかけてガラス越しでの面会。URARA いっぱい泣いて『パパ～ママだよぉ～！』と何度も何度も声をかけて、30 分の面会はあっという間だった。パパが施設に入る時に URARA が落ち込むのが嫌で、

施設に行く日をあらかじめ 12 日の面会予約を長女さんがとってくれて、URARA が落ち込むのを回避できたかなぁ？？

帰って来て、ゆっくりして、五男さんと六男さんと URARA と少しの時間でしたが過ごしました！

冷凍庫、冷蔵庫をいっぱいにして、夜行バスに乗って帰りました！

この時は、行って、帰って、の繰り返しで寝る場所がバスの中！そのまま仕事の繰り返しだった。

仕事場で、酸素をつけてる人を見ると泣けてくるし、船橋に行きたくなるし、でも仕事しないといけないし、心の中の葛藤は、続きます。

２月 14 日

夜行バスで URARA 宅へ。

いつもしおしおが酢の物、ロールキャベツ、近江牛のすき焼き煮込みなどを URARA さんのご飯を持たせてくれます。スーツケースの中に入れて船橋まで運んで URARA さんに届け、URARA は、いつも『しおしおーありがとう♪』とぜーんぶ食べてしまいます！

この日の夕焼けとってもきれいでした！URARA、この景色を URARA といつまでも一緒に見たい。この空の上からの URARA ではなくて、いつまでも生きてて欲しいと願いながら URARA の家に帰宅しました。

この日は脳笑のイベントもあり、夕ご飯、お風呂とバタバタしてましたが、脳笑を気にしてくれていました。URARA さんは、ベットの上で脳笑に参加してくれました。

2 月 20 日

夜行バスにて URARA 宅へ到着！

あれ？スリッパ？「寒いやろ？？」と四男さんが買ってくれました！めっちゃ嬉しい！二男さんからは、「樹里さんに何していいかわからん！とりあえずこれ渡しといて！」とかりんとうをいただきました。

この日は、パパの面会。12 時半にタクシーが来るので、それまでに朝ごはん、昼ごはんを食べます。携帯酸素、車椅子を持って、タクシーに乗り込みパパの施設へ向かいました。

パパの施設に行く時は、お化粧をして帽子を被ります。パパ、めっちゃ元気ー。『帰ろー！迎えに来るねー！』の言葉に、足を使って表現してくれるパパ。パパも URARA の元に帰

りたいんだと伝わります。
『パパ、じゃんけんしよか？』『じゃんけんぽん』と URARA は、ガラス越しのパパに話しかけます。じーっーとこっちを見てパパは、涙を流します。URARA も涙を流します。『帰りたいよね、帰ろうね、パパー、ママ元気になるからね‼待っててね』と何度も涙声で声をかけ続けます。パパの元気な姿を見て、30 分の面会が終わり、タクシーが迎えにきてくれました。

帰って、手洗い、うがい、服をぜーんぶ脱いで洗濯、パジャマに着替えて、ベットの上で一息、水分補給とおやつを食べて、よしジーからの里芋湿布。里芋湿布を背中、胸に貼り 4 時間そのまま！貼る時のかけ声は、『ヨイショ！ハイ！』。ハイのタイミングで貼らないと冷たさに耐えるタイミングが必要！粉がポロポロとベットに落ちて掃除も大変、トイレ行くにも落ちて来たりと…。でも、数分で身体はポカポカして『暑い』と布団を蹴飛ばす URARA。里芋湿布をすると数時間眠る URARA。

夕方、お風呂に入って、背中、頭を洗います！ガシガシ頭皮を背中は、優しく洗います。手のひらで背中を洗う時は、いつも『お願い、悪さをしないで！』と思いながら洗ってます。
入浴が終わり、夕食が終わりかけた時！『樹里ー』と呼ぶ声に元気がなく「なに？どーしたん？」と声をかけると『目が回る、樹里が 3 人いる、あかん！あかん！』と言う。とにかく横になり目を閉じ、電気を消して、様子を見る。長女さんに電話をして連携をとる。急に食べたことによる一過性の低血圧なのか？長女さんが 24 時間看護に電話対応してくれる。その日はそのままおやすみ。

次の日は、37.7 カロナールを服用し、お熱が下がり昨日より元気になりました。

ドクターと話をするが、はっきりせず！URARA なりにゆっくり食べること、よく噛むこと、腹八分目と決めました！

2 月 23 日

夜行バスで船橋に大荷物で向かいました！寝袋を持って！今回は一泊です！
この日は、長女さんと六男さんが来てくれて、福島からよしジーが来てくれて、よしジーの知り合いの鍼灸師さんが鍼治療を行いました！お灸のやり方も教わりました。癌とは、戦わないこと！闘病をしないこと！一時的に癌を叩いても癌は再び怒ってくると言うお話を聞きました！流れをつくることをイメージすることが大切。（身体中の血液が流れるイメージを。）

夕方、よしジーが福島へ帰り…、お昼からなーにも食べてない 2 人は、糖切れ笑い。無言で URARA はどら焼き、樹里は、チョコレートを食べた笑い。その後、URARA は、少し寝て夕食。21 時ごろには、すべての片付けが終わり、URARA は日記を書いてゆっく

り過ごす。
この日はじめて『おやすみ』って言うたね。
　樹里は寝袋に入って、パパの毛布を借りて、URARA のベット横で寝る。URARA の寝息を聞いてから寝てました。
3 時？4 時？トイレに行く URARA。足音を聞きながら、転けないでねと思いながら寝袋の中に居る私。
5 時？6 時？URARA 動き出す！URARA は朝がはやーい！もう少し寝るよーと思いながら 8 時に起きて、URARA の朝ごはん。パン？酵素玄米？おかゆ？何が食べたいか聞く。パンは、フライパンで焼く。この焼きかげんが難しい…。食パンは、サランラップしてアルミホイルに巻いて冷凍保存。大体の朝はパンが多い。超熟の 4 枚切りを一枚、りんご二切れ、ヨーグルトは必ず。朝ごはんを食べると必ず横になる。そして一休みする。
　この頃から URARA は、休むことを覚え、寝ることを覚えた。午前中は、体調が良くないことが多い。
朝の体温は、37.8～37.2。朝ごはんを食べ、休むと熱は下がってくる。

2 月 24 日
URARA 宅へのお泊まりは 3 回目。泊まっていると安心する私と「私が泊まってて余計に疲れないか？」と心配する私が入り混じる。
　朝起きたら、すぐに朝食です。パン？ご飯？「パン食べるわー！」「オッケー！」と朝ごはんが始まります。
食べたら、寝ます。この時の寝るは、かなり深く寝ます。Zoom のラフターヨガに参加する気持ちはめっちゃあるのでアラームだけはなります。が、寝ています。
11 時を過ぎると『おしっこ』と起きて来ます。よっこらしょと言いながら、ゆっくり起き上がり、ベット左右どちらに靴を脱いだか思案して体の向きを変え、家用の杖を二男さんが買ってきてくれたのをつきながらトイレに向かう。

トイレから戻ってくると、『なんか飲もうか？』と、しおしおおすすめのココアの中にきな粉、ごま、牛乳を混ぜ、65 度に設定してレンジでチン。友人達が送ってきてくれたお茶や紅茶を飲みます。
URARA は、1 日にアクアソリタ 1 本、お水、ココア、お茶などなど、2 リットルは飲んでる？？私が飲まなさすぎなのかなぁ？？

　私は台所でせっせと作り置きをしてます。こんなに一気に料理をするのははじめて…。鍋を 3 つ使って、1 つはカレー、他の鍋は小さかったのでクリームシチュー。コンロが 2 つなので回しながら作りました！冷めたらジプロックに入れて、いつの何かを書いて冷凍庫へ。ポテトサラダは、小分け小皿に入れて冷蔵庫へ。そして四男さんに LINE をして「ポテトサラダ取りにくる？」と聞いたら取りに来てくれます。美味しいと

食べてくれるので嬉しい気持ちになる。作り置きをたっぷりして、居ない日は、解凍して介護弁当と一緒に食べてくれてます。
あっという間に 1 泊 2 日の URARA 宅は終わってしまい、
夜行バスへと向かいます。

2 月 26 日
URARA に LINE で聞いてみました。「樹里がうららの所にお泊りで行くことでうららは、疲れてない？？」↓
『私は疲れへんなぁ。好きな時に寝てるし。私は樹里が心配なんやで(心配)』「あー、よかった～！ほな、安心したーーーー！」とやりとりをして、心配していた樹里の気持ちが楽になりスッキリしました。
　25 日辺りから 2 泊できるので少し仕事に集中しました。26 日にイベントがあったので、気持ちを切り替えないと失敗したり事故報告書などにつながる恐れがあるので…、とは言え…携帯は見てしまいます。お熱は？酸素は？血圧は？ご飯食べてる？などなど気になる…。

2 月 27 日
　URARA 宅で 2 泊。
朝の体温 36.7　spo2＝98%
朝ごはん食べて、ヘナのパッチテスト。問題なし！パッチテストしてるの忘れて寝てたなぁー。URARA が『樹里、手話歌やりたいんやけど…』と相談される。「やったらいいよー♫でも、一つ約束。終わったら寝ると約束をしてくれる？」と。
手話歌開催が決まりました！
「なんの歌？はじめて聴くわー！」と話しながら、前日練習を口ずさんでいた URARA。少し休んで Facebook に投稿したり、LINE を返したり、書類整理をしたり、あっという間にお昼！お昼ご飯を食べて少し横になって、訪問看護さんが来てくれました。25 日の体調不良の件を伝える。

2 月 27 日午後～
　トイレ以外は、酸素を 1 リットル連続で流しました。25 日の体調不良の件は伝えました。
訪問看護さんと私と話す。
・顔が白っぽいのは、貧血傾向・頭がボーっとするのは、貧血傾向・URARA の身体がしんどいことが慣れてきている
・spo2 が 95%だったら酸素を吸う・頭痛いなーと感じたら酸素を吸う。と決まった！
数時間後頭がスッキリして、目の当たりの不快もなく、過ごしやすくなったと言う。いつ

もは、ららぽーとに行くが今日は、買いたいものがビビットにあるのではじめてビビットに向かう。買う量が多いので車椅子を持って夕方買い物に出かけた。
ハッカ油買いました！URARA に虫除けスプレー作ってもらったよー！「寝る時に、タオルを濡らしてハッカ油を少しつけて、枕元にタオルをかけるとスースーして寝やすいんだよー！」と 2 人分作ってくれた夜！
18 時 45 分　入浴　体温 36.5　　spo2＝97％
酸素つけて入浴。休憩して夕食。
しおしおの手作り炊き込みご飯と酢の物。よしジーレシピのスープ。お野菜メインで完食！
2 人で歌番組を見ながら、知ってる歌の時には歌い「この歌は、ええ歌やー！」と言う URARA の声と歌声を聴きながら片付けと洗濯をして 21 時にはゆっくりタイム。
22 時 20 分　体温 36.8　　spo2＝97%
そのまま 2 人とも寝ちゃった。

２月２８日
　URARA は、夜中一回トイレへ行く。朝方、URARA の手と額で体温の確認するがお熱は無さそうでした。URARA は、よく寝てました。
7 時 10 分　体温 36.8　　spo2＝97%
8 時に朝食。食パン、おかゆ（少々）、酢の物 3 種盛、ヨーグルト、ココア、ほうれん草、スープ。食べ終わると横になって一休みします。
手話歌 15 分前に起きて、服を着替えて、お化粧をして帽子を被りスタンバイ！

　手話歌が始まりました！『あしたははれる』の歌を台所で聴きながら…。トイレの前にある踏み台に座り私は、泣かずに居れませんでした。URARA は、自分がどんな状況か全てわかってました。でも画面のみんなの前には素敵な笑顔と歌声を届けます。♫くもにのりとんでゆくからね♫このフレーズで目にたまった涙が溢れてしまい、URARA に泣いてる顔を見せたくないと、のれんの向こうでバレないように過ごしました。わずか 6 分の zoom でしたが URARA は、息が続きしっかりと歌えました。「手話があることで表現がしやすくなるんだよ。」と言う URARA。
　お母さんの歌声を知らない私は、URARA の歌声に癒され、私の誕生日のメッセージに『来世は私の子どもに生まれてきてね！』って言われた言葉を思い出し、手話歌の間は、

のれんの向こうで泣いていた樹里をURARAは、知らなかったと思う！
　6分間の手話歌を終えると服を着替え、水分を摂り、横になりゆっくりと過ごします。お昼ご飯を食べて、12時からお出かけしました！
「これが最後の映画になるのか？」と1度目に見たキムタクの映画の時は、思ったが今回の映画では、「最後になる？」とは思わなかった！URARAと2回目の映画です！ヒョー柄のURARA！酸素の残量はバッチリ。
　映画『湯道』を見ました！もちろん、ポップコーンキャラメル味、ホットドッグケチャップを完食。
映画が終わり、URARAと私はトイレを済ませ、次に行ったのがミスタードーナツ！好きなドーナツをURARAは一つ選びます。エンゼルクリーム！作りたてが好きです。
　URARAが次に観たい映画は6月公開映画の題名を言ってました。
　その後はロピアにお買い物。かぼちゃが高くてビックリ!!
したけど、買ったね。お鍋の具、ヨーグルト、などを買って16時ごろ太陽の光を浴びながら帰宅しました。
帰宅して、ぜーんぶ服脱いで洗濯。パジャマに着替えてエンゼルクリームとお茶を食べて飲んで、横になって熟睡。
19時15分　体温36.6　　spo2＝98%
20時ごろ、夕食で生姜、ニンニク入りのスープを大汗をかきながら完食。
21時50分、URARAのお風呂タイム。時間が遅いので万が一を備えてシャワーにしてスッキリ！
「今日は、お泊まりなので時間は自由だよーやりたいことをやろーねー」と話しながら過ごし、23時「おやすみ」って言うと『おやすみ』と言ってくれたURARA　うれしいなー！

3月1日
7時　体温37.2　　spo2＝96%
ゆっくり寝て、起きて、朝食して、ヘルパーさんが来てくれて。
12時20分　体温36.5　　spo2＝95%
この日は、ずっーと寝てました。寝て起きて、水分とって、八朔食べて、水分とっての繰り返し。
訪問看護さんが来てくれて、私は、はじめて会う訪問看護さんだったので話をするのを戸惑ってて、いつもの方は？と聞くと「水曜日は、休みなんです。」とのことでした。
「疑問に思っていることを聞いてもいいですか？癌と貧血を別々に考えた時、輸血は、できますか？貧血はどこから来てますか？」など質問をしました。不安なこと、質問してしたいことを聞いてくれました。『主治医に、話しときます』とのことでした。
訪問看護さんとお風呂タイムのURARA。私が来てる時のURARAのお風呂は、私の当番でしたがこの日は訪問看護さんにお願いしました。訪問看護さんのお手伝いしながら、ご

飯の支度をしながらURARAの入浴タイム！
上がってきて、パジャマを着せてる間に頭を乾かします。URARAは、タオルドライヤーを好みます。（タオルで頭を拭きながらドライヤーをする。）
パジャマを着せ終わったので、台所に戻りご飯の準備に取りかかりました。のれんの向こうで、訪問看護さんが URARA のズボンをあげてくれた瞬間…『それ！いつも樹里がしてたーのにー！』と心の中の声が出ました。
スッキリしたURARAは、入浴後のバイタルサイン測定、訪問看護さんは、次の時間を伝えて帰ります。
　夕食準備と夕飯。夕方に入浴したので、夜はゆっくりと、過ごし、その夜、私は、訪問看護さんに質問した内容を長女さんに電話で話し、翌日長女さんが主治医に、電話をしてくれました。主治医からURARAさんには、7日にきちんと説明しますとのことでした。
　21時20分　帰る支度をして25分に夜行バスのため、URARA宅を出る。いつもベットの上のURARA。私はのれんの向こうで着替えて、荷物まとめて出発準備、樹里「ほな行くわなぁー！」、URARA『いってらっしゃい、ありがとう！』。樹里「無理するなよ！行ってきまーす！」とドアを閉め鍵を閉め、所定場所に入れ、URARA宅を出発する。
この道、あと何回通えるかなぁ？？この赤い橋を渡り駅に向かう時は、いつも帰りたくない気持ちでいっぱいです。鴨がいます、船も浮かんでる、風がとても強い、海の臭いはしない、月明かりがとてもきれい。
夜行バスに乗り遅れないように西船橋駅に向かいます

3月2日
6時20分　　体温36.7　　spo2＝98%　　安定した1日だった。
20時45分に「iPhoneの電源が入らなーい！」とパソコンから連絡が入り…。「それ困るやーん！」22時、四男さんのおかげでiPhone直る！

3月3日
　7時10分　体温37.1　　spo2＝98%
この日は、体温36.8～37.2を行き来していました。
前日の夜のパソコンと向き合って疲れたと URARA 夜は、お熱も下がり安定してきました！
おひなまつり！あー休みを取ればよかった。URARAとおひなまつりしたらよかったなぁーと少し後悔してました。
長女さんと連絡を取り、「パパの面会は、まだまだ制限があるのかなぁ？？施設として少し考えてもらえへんのかなぁ？？うららさんが行けるうちに直接面会をさせてあげたいんやけど…。聞いてあげてほしい！」。長女さんから、「そうですよね‼少し制限緩んでもおかしないですよね。聞きますね！」とやり取りをしました！

帰りまーす。
2 日間の里芋湿布で、足のむくみが消え、今日は、安定してました。
4 月 2 日に全員集まります。
食欲は、あります

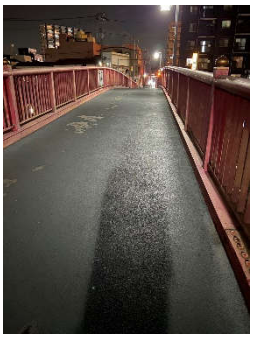
3 月 4 日
7 時 26 分　体温 37.4　　spo2＝98%
「自叙伝のお知らせをもう一度することになりました。」としおしお。

「めっちゃ元気出たー！札幌から、笑いヨガの仲間で自分もがんを患った女性が、『お互い 4 月まで生きてたらお祝いしようって！』嵐のように来て嵐のように帰って行った^_^」と URARA！
18 時 40 分　体温 36.6　　spo2＝98%
おやすみの連絡がなく…どーなったんや？？と心配してると･･･23 時、「寝てた(^◇^;)、体温 36.6、spo2＝96%」と連絡がありホッとしました。

3 月 5 日
　体温 37.5　　spo2＝96%
今日は、パパの面会日。子どもたちが来てくれます。
11 時　体温 36.6　　spo2＝ 97%
パパの面会に出発。13 時から面会。帰りにみんなですき家で持ち帰りを注文してお家で食べました！
21 時 40 分　体温 36.7　　spo2＝97%
「眠いー！」と連絡あり、「寝て寝てー！」
京都から夜行バスで船橋駅に向かいました！
　先日、医者から URARA さんにお話した内容を長女さんに絡が行き、『命 1 ヶ月程と思います』の事。最近、眠たい事が多いのは、病状が進行していることと考えて良い。今後、眠気が増したり倦怠感などで、ベッド上で過ごすことが増えてきたり、声掛けしてもなかなか起きなかったりすることもあると思います。週単位で容態、生活状況が変わってくることが考えられるので、訪問診療を毎週に増やします。「食べたいものを食べて、やりたいことをやって過ごしてもらってください。」との事でした。

3 月 6 日
6 時 25 分　体温 37.2　　spo2＝98%
　しおしおが、「おはよう！樹里行くから安心して寝て待っとき～！」と URARA に LINE。

URARA の役に立ってて嬉しい気持ち。船橋駅は生憎の雨。URARA 宅へ向かいました。行きは、赤い橋を渡るのは楽しみな気持ちになります。



URARA 宅の鍵を開けると URARA 寝てました。手洗い、うがい、朝食の支度してると URARA は起き上がってきました。ゆっくりゆっくり、靴を履きベットから降りて、ゆっくりとトイレに向かう。「足がガクガクするー、筋肉痛やー、膝上げ運動してんねんー。」と言う。トイレの電気をつけて、ゆっくりトイレへ。

朝ごはんを食べて、休んで、お昼ご飯を食べて、お出かけ。ヘナをしてもらいに近くの『とこやさん』へ行ってきました。

前日、パパの面会があったので、ヘナの毛染めは、URARA の体力を考えると悩みました。染める？染めない？どーしよーと思案したけど、URARA 本人は行く気満々。と言うことで準備して行ってきました！

　ヘナをしてる時は、少し疲れた時があったがなんとかクリアしました。帰ってきて、横になりました。

私は、近くのビビットへ買い物。クレープが食べたい 2 人。

ツナサラダを食べる URARA。久しぶりやー美味しいわー、夜ご飯の酵素玄米減らさなあかんなーと言い、「えっ？今日、これ食べるんちゃうの？」と、「そーやったそーやった！」とちらし寿司を食べました。少し遅れたおひなさん！

作り置き、URARA が食べたいニラ玉はバッチリ準備完了！

お風呂に入って、着替えて、洗濯して、ゆっくりして夜行バスの時間。21 時 25 分には、出発。「じゃ行くね」『うん！ありがとう！いってらっしゃい』と。二男さんが買ってくれたのれんの隙間から手を振る 2 人。

鍵を閉め、夜の赤い橋を渡り、大神宮駅→西船橋→夜行バス→滋賀県大津市に到着します。

この日は、忘れ物をしてしまいました！「URARA、明日ヘルパーさんに灯油入れてって言うて！ごめーん！」

と伝え、バスの中へ。URARA から「わかったよ～！」とメッセージ。

3 月 7 日

7 時半　体温 37.6　　spo2＝98%

12 時　　体温 37.4　　spo2＝98%

お昼ご飯完食

13 時　体温 36.8　　spo2＝ 97%

あべちゃんが来てくれた！あべちゃんのメッセージの中の一部を共有します。

『今週日曜日にご主人に会いに行くんですよ(ね)。髪染めて、綺麗な姿で会いたかったん

でしょう。』の言葉に、あの時染めに行くことを止めずに行ってよかったと思いました。一日一日が URARA にとって、これが最後？かも？っと思いながら過ごしている私は、映画もポップコーンもお風呂も毛染めもぜーんぶ一つ一つ終わってしまう…と悲しくならない日はありません。それでも URARA の前では笑います！

でも、こののれんの後ろで何度泣いたか数えきれません。
ムーミンが好きなのは、ムーミン谷ののどかな雰囲気が好きだからムーミンが好き！
18 時 15 分　体温 36.7　　spo2＝97%
22 時 13 分　体温 36.9　　spo2＝96%

この日は、主治医が血液検査の結果を持って来ました。そして今の状態、輸血のお話をしました。URARA は、主治医の話を主治医に許可をとりボイスレコーダーにとって、長女さんと私に共有してくれました。

私は、休憩中だったので仕事終わりに確認しました。癌と貧血を別々に考えた時、輸血は可能なのか？輸血すると少しでも生きれるのか？と安易に話した夜のことを後悔してます。長女さん、URARA、ごめんなさい。

3 月 8 日
7 時半　体温 38.0　　spo2＝97%
朝ごはんは食べれるとのこと
12 時　　体温 36.0　　spo2＝98%
13 時、入浴もできたとのこと

私は、長女さんに LINE で確認。「4 月 2 日パパの面会予約頼んだよ！弟たちの都合も聞いてくれる！」とのこと。URARA の元気な源は、パパの面会、パパのことです！
21 時　　体温 36.6　　spo2＝98%
この日は、パパの話、桜の話をして出かけるイメージをしてもらいました。

3 月 9 日

URARA からの連絡がなく、既読にもならない
LINE グループは、
① 長女さん、URARA、樹里
② URARA、しおしお、樹里　　があるがどちらも連絡ない。8 時に電話する。なかなか出ない…不安が過ぎる。出たーーー！『URARA 連絡つきました。37.0、頭痛い、カロナール飲んだ。寝てるとのこと。』すぐに共有しました。ホッとして仕事場へ。
9 時 14 分、朝ごはん食べてるーと連絡
12 時、昼ごはん食べてると連絡あり
21 時　体温 36.8　　spo2＝98%

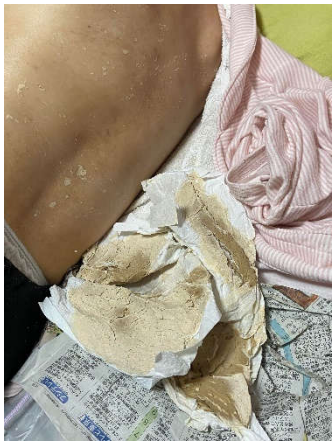
この日の仕事は、ドタバタしていて URARA との連携をしおしおにお願いする。仕事の時は、しおしおに連絡をとって欲しいとお願いしてます。しおしお♫ありがとう！博多のみっちゃんは、URARA と Zoom で笑えた時、仕事中に心配ならないようにと写真を送ってくれます。博多のみっちゃん♫ありがとう

3 月 10 日
6 時 45 分　体温 37.4　　spo2＝96%
この頃から URARA は、二度寝をするようになる！
夜行バスに乗って行く私に URARA のご飯を作ってくれるしおしお。しおしおが作ってくれたご飯を URARA へ運びます！　（後略）
22 時　体温 37.0　　spo2＝97%
　夜行バスに乗るまで起きてくれてた URARA は、だんだんと起きれなくなって、URARA より「樹里ごめん。先寝る(寝る)。気をつけてちゃんとバスで寝てや！」とメッセージある。「起きてなくていいからはよ寝てー！」とやり取り！「朝行くまで待ってて！」と伝えると URARA は、「うん！お腹すかして待ってるわ！」とのこと！食欲あってよかった！

3 月 11 日
7 時　　体温 36.9　　spo2＝98%
　URARA 宅へ到着。台所には、昨夜の夜ご飯の食器が置いてある。（ここ数日は、洗い物もしんどくなってきた。）
台所を片付け、朝食の準備する。話しかけるも上手く会話が成り立たない…。あれ？どーした？と何度か会話をするがはっきりしない様子…。何していいのかわからない様子なので、トイレのお手伝いをして、朝ごはんを食べてもらい、お薬の日にちの確認（今回から確認）をして手話歌までゆっくり横になる。手話歌 45 分前にメイクは？服は？パソコンは？と忙しくなりまだゆっくりでいいよーと言いながら過ごす。

メイクをして、パソコン立ち上げ、深呼吸と休憩しながら行う。大神宮駅に着いたよーと
　八王子のはるちゃんから連絡が入る。手話歌を始めるのにパソコンが追いつかず、iPhone で手話歌を行う！今回の歌は、『世界中の子どもたちが』と『あしたははれる』の二曲。リクエスト曲を歌ってくれました。泣いちゃったけど、最後まで歌い切りました！
その後、撮影がありパパのヘルメットと一緒にハイポーズ。
『あしたははれる』URARA が大好きな歌です。『みんなのことが大好きです。ありがとうを何度言っても足りない。みんな大好きだよー！』といつも URARA は、言ってます！

手話歌が終わり、『里芋湿布を身体が欲しがっている』と言うURARA に里芋湿布を行いました。足のむくみ、顔のむくみもあり、ふくらはぎにも里芋湿布をして、ゆっくり横になります。里芋湿布をすると身体が暖かくなってきます。
11 時半ホームヘルパーさんが来てくれて、お昼ご飯、夏みかんをむいてくれ、お茶の葉を 4g ずつ分けてもらい、お掃除をしてくれました。



URARA は、お昼ご飯完食。その後も URARA は、寝ます。
14 時ごろだったかなぁー、URARA のお買い物に出かけます。お医者さんからオッケーをもらえたので、お寿司を食べたいURARA の希望を叶えに、お寿司を買いに行き、よしジースープの材料、牛乳を買いに銚子丸とビビットとロピアに行ってきました！16 時には、帰宅して、御座候（兵庫の大判焼き）の白と紅茶のおやつ時間を楽しみました。
17 時入浴をして、お湯は、太ももが半分まで浸かる程度 41℃。足浴バケツは、足を曲げてしっかり座れるように固定することでバランスを保つ。頭を下げて洗うことはできず（苦しくなるため）上に上げつつもまっすぐが精一杯だった。URARA の上半身を泡で優しく洗う。
背中を洗う時は、肺には『ありがとうございます、これ以上苦しめないでください。』と心で伝えて背中を洗いました。顔は、泡石鹸で 6 回プッシュ。自分で洗えます！2 分ほどシャワーをかけて、上がります。足は、自分で浴槽までは上がるが少しお手伝いが必要な時と上がらない時があります。上がってくると、下半身を洗います。足の指をしっかり洗います。わたしの両腕につかまり、ゆっくり、ゆっくり、ベットへ移動！
すぐに服をきて、ドライヤーをします！（略）タオルで髪の毛を拭きながらドライヤーをしてほしいと…。その後は、自分で顔のお手入れです！水分を摂ります。

楽しみにしていた夕食。お寿司を食べるよ！「持って帰ってくる時に傾いちゃったごめんねー。」、『かまへんかまへん、傾きなんて気にしてない！食べるでー！』。お寿司を食べていいか、長女さんが主治医に聞いてくれたので、食べれます！『聞いてくれてありがとう』。パクパク食べる URARA。「ゆっくり食べないとあかん」と言う私。あっという間に完食！『寿司には、赤だしやー！最高ー！』。カッパ巻きも大好きなんや！と言うてました。
22 時　体温 36.7　　spo2＝96%
泊まりの日は、夜はゆっくり過ごして 0 時ごろに寝たかなぁ？？URARA は、スーッと寝たよ！電気を消して、テレビを消して、URARA が寝たことを見届けて、わたしも目を

閉じます！

3 月 12 日
明け方、5 時、URARA 起きておトイレへ。
朝ラフ（ただ笑うだけ）を参加して、URARA ちゃん URARA ちゃんの呼びかけに頷いていました。そのまま、もう一度寝ます。（二度寝が始まりよく寝ます。）
8 時、私が起床。朝食を作ります！URARA を起こして朝ごはんを食べます。
朝食薬の日付けの確認をします。あれ？12 日がない！どこ？と探すが分からず…。31 日の分を飲みました。そのまま再び横になり、寝息を立てて休みます。
11 時半、起こして、昼ごはんを食べます。スッキリとした顔ではなく、まだまだ寝れそうでした。パパの面会があるので、ギリギリまで寝かせました。
化粧して服を着替えて、赤い帽子を被り、酸素ボンベを持ってスタンバイ。四男さん、五男さんが迎えにきてくれます。男の子は力持ち！車椅子はヒョイとトランクへ。ママの靴もはかしてくれました。両腕につかまり車まで一緒にあるいて車内に乗り込みます。首元が寒かったのか、首に巻くストールを探してくれました。弟たちは、一生懸命に動いてくれます。車内では、ワイワイ昔話に華が咲きます。四男さんが笑ってにこにこしてたくさん話してくれる姿をルームミラーで見ていると嬉しくなりました。
パパの施設に着くと、長男さんと二男さんと孫たちが待っててくれました。車椅子を操作してくれるのは、五男さん。砂利道もあっという間にスイスイーと動かしてくれます。
パパの面会は、ガラス越し（私たちは、外の窓からです。）。
パパは、一生懸命に子供たちを見て URARA を見ます！『おやじ、おやじ』と声をかける息子たち。『おやじ』の言葉に反応してくれるパパ。爆笑したのは、『パパーパパー！今度は優しくするからねー！』とパパに話しかける URARA。
30 分の面会を終えてみんなで集合写真を 2 枚撮りました！
一つは、真面目に、もう一つは、変顔！