

自分らしく 輝ける 終の住み処を

長野県南佐久郡「星のかがやき」

2021年7月、八ヶ岳のふもと、

野辺山高原に「星のかがやき」がオープンしました。

2009年に開業した「どんぐりの森クリニック」に隣接して建つ、

全19室の住宅型有料老人ホームです。

それは一人の医師が、ご両親、患者さんやお知り合いの方に暮らしてもらいたい、
そして将来は自ら暮らすための「家」でもありました。

「株式会社いこいの庭」^{※1}代表であり施設長、またクリニックの院長でもある、
木村朗子さんにお話をうかがいました。

いつかは 自然の中で。

大きな空に、白く雪を残した八ヶ岳の山
並み。長野県東部の野辺山高原は標高約
1350メートルの高冷地で、独特の植生を
持った自然豊かな場所です。

木村さんがこの野辺山高原に移住したのは
2008年4月、ご長女の小学校入学のタイ
ミングでした。東京の病院に勤務されていま
したが、最初から勤務医で終わるつもりはな
かったとおっしゃいます。「いつか自然豊かな
環境の中で仕事をしたい。私はきつとどこに
行っても仕事ができると思っただし、子どもは
田舎で真っ暗になるまで森や野原で遊べる環
境で育てたいという想いもありました」。

雄大な八ヶ岳を眺める「星のかがやき」。
右手奥が隣接する「どんぐりの森クリ
ニック」。



皆さんが利用するリビングルームには吹き抜けがあり、床はヘリンボーン。ソファは愛着のあるご実家のものを木村さん自らリフォームした。「星のかがやき」

地域のホームドクターとなった木村さんは、すぐに次の目標を立てられていました。「夫や仲間と話すす中で、自分たちが歳をとった時に安心して快適に暮らす場所がないと感じていました。自分の両親、患者さんや知人たちに自信を持ってすすめられる家のようなものをつくろうと」。豊かな自然環境と快適

安心して暮らせる 快適な場所を。

な住空間、健康を考えた家庭的な食事、クリニックに隣接している安心感を、静謐な雰囲気です。

「高齢者住宅のニーズがあることはわかっていたし、自分の将来のためにも必要。この地で住むなら寒い家はダメ。インテリアにもこだわりたい」そんな希望があったとおっしゃいます。『星のかがやき』は、一部屋一部屋が『その人の家』なんです。寮生活のような感じだから、様々な個性があるけれど、皆さんには仲良く、自分の家のように使ってもらいたいと思っています。

あとは、五感を大切にしてほしいと思います。ここには豊かな自然があります。例えば、



「星のかがやき」



のびやかな斜天井の待合室は、天窓やサンルームからも光が降り注ぎ明るいリビングのよう。



「どんぐりの森クリニック」にて、医師の木村朗子さん。

ました。小学生の頃、大使館で目にしたオレングジ色のカーペットやブルーの壁紙には度肝を抜かれました。こういう世界があるんだ。と。スウェーデンハウスのこともおじから聞いてもちろん知っていました。

ここは気候条件としては、北海道の旭川とだいたい同じなんです。マイナス20度にもなる。気密・断熱性能の大切さもよくわかっていましたので、スウェーデンハウスにすれば、ハード面は安心。あとはやりたいこと……暖炉を入れたり、珪藻土の壁にしたり……夢に思っていたことを詰め込みました。」

移住して間もなく、ここで暮らすなら早くクリニックを開業してほしいと、土地を紹介されます。勤務医時代から、クリニックを建てるなら…とイメージを切り抜いたり、当直明けに図書館に行ったりと、目的を持って動いてくれた木村さんは「よし、ついにこの時がきた」と生まれて間もないご長男を抱えながらも、一気に計画を具体化。2009年5月に「どんぐりの森クリニック」を開業させました。

実は木村さんは大の北欧好き。「スウェーデン大使館に勤めていたおじの影響で、北欧のインテリアや独特の文化に刺激を受けて育ち



THE SWEDENHOUSE REPORT

自分らしく
輝ける
終の住み処を



「どんぐりの森クリニック」



大きな窓から四季折々に変化する景色を眺めながら、手作りの食事をいただけるレストラン。



北欧の照明や壁紙、家具を設えた入居者の皆さんが自由に使える共有スペース。扉を閉めてご家族が宿泊することもできる。



自然と 一つになれる家

「この冬は本当にスウェーデンハウスに助けられました。今年は特に寒さが厳しくて、マイナス20度の日も何日あったんです。室内に大きな温度差があると、血圧に影響したりするので。入居者の方の中には、『こんなに暖かい家を見つけてくれて娘に感謝している』と、暖かさの違いを実感されて、喜びやお褒めの言葉を伝えてくださる方もいます。

スウェーデンハウスにして良かったことは、大きな窓からきれいな冬景色を悠長に眺めていられたこと（笑）。ベランダにアイスキャンドルをつくって夕ご飯を食べながら眺めたり、大雪が降った翌日に真っ青な空と広々とした雪景色を見たり。

春からは朝食の時、ワンちゃんの散歩風景やたまに走り抜ける小海線の列車を見つけたり、農家の方の仕事ぶりを眺めたりするのを皆さん楽しみにしていっています。ここにいと家の中にいながらにして、外の大自然と一体化しているような感覚があるんです。すべてはこの大きな窓によるもののような気がします」。

星空の名所でもある野辺山高原。「星のかがやき」という名前には、「入居者の方、一人ひとりに自分らしくいきいきと輝いてほしい」という思いが込められています。「このホームが、いろんな方にとって満足できる家^{ホーム}になってくれれば、と願っています」。

追い求めたのは、 究極の気持ちよさ。

2階の1部屋を除く18室が南向きで、大きな窓からは太陽の光がたっぷり入ります。「各部屋にパネルヒーターを備え、空気を汚さずに全館均一の温度にして、温度のバリアフリーを実現しました。自然の風を窓から取り入れられるように、空気の流れについても相談しました。おかげで夏は窓を開ければ、高原を吹き抜ける澄んだ風が通ります」。

玄関ドアを開けると、木のぬくもりにあふ



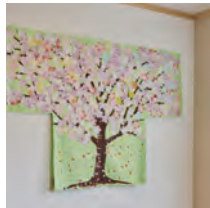
「星のかがやき」

れた空間が広がります。自然な木の香りがして、食事をするレストランや共有スペースのクロスや照明、家具、置き物なども北欧の雰囲気、ゆったりと穏やかな時間が流れます。レストランは、午後には地域の人も利用できる「野の花カフェ^{※2}」になり、コーヒーで一息つくこともできます。

建築する場所や、19室という規模にもこだわられました。「自分の目が常に行き届く場所、人数でないと対応できなくなってしまうから」。野辺山高原に来る前から、在宅

THE SWEDENHOUSE REPORT

自分らしく
輝ける
終の住み処を



診療にも取り組んでおられた木村さん。「常に丁寧な医療をしたい」という思いがありました。ここでは、健康管理や定期的な訪問看護・訪問診療、24時間の見守りなどで入居者さんに寄り添います。と同時に、自分で行きたくないと入居者自らが言い、できないことはスタッフが手伝いながら、ともに楽しむことを大切にしていきたいと話されます。あくまで個を大切にしながら、それぞれが暮らしを営む住まいです。



居室は4タイプある。こちらは床と天井に無垢のバイン材を使用している。