

～会長挨拶～

最近、私の周りにがん患者さんが増えているように思われます。年齢層も様々でとても心が痛みます。患者さん一人だけでなく家族をはじめ近い方たちが大きな痛みを負います。何の病名を告げられるよりも「がん」を宣告される時、日本人は一番大きな衝撃を受けるようだとある医師は話しておられました。

2006年に私はがんを宣告され、化学療法で治療し今は少しですが仕事ができるぐらい元気です。しかし、ついに私にも異変が出て正体不明のポリープとか腫瘍と言われるものがあることが分かりました。これからどのように変化していくか観察していくことになります。

生きることは苦難を負うことと自覚していますが、楽なことではありません。最後の時まで自分らしく生きようと思えます。ジタバタするかも知れないし、苦しくて叫ぶかも知れません。どれも自分の本当の姿であることを認めます。

数え切れないほど多くの方たちにお世話になりました。今後ともよろしくお願い致します。 中野渡 昭子

ピンクリボン運動に参加しました！ ③

十和田市春まつり ～「とわだをピンクに染める会」とともに～

4/21(日)は、まさに「ピンクの日」日和でした。満開の桜道の下を桜流騎馬の会場へとゆっくりと向かう人・人・人。今年もくつろぎサロンは、乳がんの早期発見や検診などを女性に呼びかけるピンクリボン運動に参加しました。3年前に「ピンクの日」用に準備したピンク色のエプロンが私達のユニホームです。

三農JRCの高校生5人は、触診モデルを抱え込んで触診体験を呼びかけチラシを配布しました。市立中央病院のがん相談員は、がん検診の啓蒙と院内にがん相談支援センターがあることを伝えていました。私達は、検診を呼びかけながらピンクリボンを渡しましたが、「受診していますよ。」とか「リボンを付けてちょうだい。」などと声を返してくれた人達が例年よりも多かったです。セルフチェック法が表示された面を上にしてポケットティッシュを差し出すと、うなずきながら受け取ってくれる女性も。

街なかに出てのこうした活動は、サロンとしても3年目になりました。徐々に、ピンクリボン運動に関心を寄せてくださる方が増えてきていて、手ごたえを感じた一日でした。

＜2019年度 くつろぎサロン活動予定＞

サロン定例会 第2水曜日 13:00～15:00		ひまわり部会 第3木曜日 13:00～15:00	
内容	その他	内容	
4月 第11回総会	ピンクの日参加	おしゃべり(帽子作り等)	
5月 ピアサポート勉強会	7月 地域での活動の幅を広げている 新谷さんの講演内容を伺いました		
6月 医学講演会	サロン通信発行 患者団体等連絡会議		
7月 伝達講習(新谷さん)			
8月 お休み	8月末 「パンダタイプ帽子」の希望 があり作成!! その日「話を聞きたい」 という方の来室もありました。	お休み	
9月 近況報告会			
10月 病院まつり (十和田ハーモニーズさん)			
11月 近況報告会	県フォーラム?		
12月 クリスマス会			
1月 お休み			
2月 近況報告会			
3月 2019年度のまとめ			

今年度のヨガはお休みします

ピアサポーター研修に参加して

ピア=仲間

H31.2.2冬の中でも一番積雪の多い日でした。早朝自宅の除雪を済ませバスで青森へ。当日神奈川からのゲスト講師は青森上空でUターンし羽田へ...

心細い研修1日目でしたが弘前大学の佐藤先生の講義はネガティブになりがちな現状をポジティブにとらえ勇気と励ましを頂きました。

それは「万が一ではなく二分の一ですよ。治療に関しては僕たちプロフェッショナルが頑張ります。癌になった負い目につぶされないように本当の自分を見つけて命を大切に自分らしく生きる事、健康は肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも全てが満たされた状態にあることです。サバイバーの方たちは癌になった苦しみを自ら担っています。そして「命」を大切に育んでいます。だから「心の豊かさ」を伝えることが出来ます...」と講話して頂きました。とても感動しました。

2～3回目はピアサポート概論でした。未知の世界でしたが癌を告知された時の不安、家族の心配、動揺を経験しながら4年目を迎えている今、cancer giftという言葉に出会いました。本当に大切にしたいものがはっきり解かるのです。

まだまだサバイバーの立場ですが、Dr.はじめ多くの方に支えられ自分らしい時間を過ごせることに感謝し、研修は終了しました。

6/12 医学講演会

「病気に負けない食事」

講師：十和田市立中央病院 管理栄養士 濱田 幸恵さん

「がんにならない食事って？」
「胃の術後、体重が戻らない」
「ホルモン療法で骨密度が...コレステロールが...」
「TV番組を見てかえって戸惑ってしまう」
そんな声に栄養課の濱田さんが快く講師を引き受けてくださいました。

がんに限らず多くの病気の原因となる食事ですがその予防も「規則正しい生活と食事」が基本です。簡単なようでいざとなると難しい部分を写真などで分かり易く教えていただきました。成分ごとのポイントや目安だけでなく、塩分や間食・アルコールの話題では笑いが出るほど楽しく食のルール教えて下さいました。上のような皆様の質問にも時間いっぱいまで答えて頂き有意義な勉強会となりました。

「病気に負けない食事」
・一日3食、バランスよく！
・なんでも適度に！
・美味しいと感じ、楽しんで！

「この年齢だから」と
気をぬいていたと気付かされた
食べることにきちんと
向き合わなければ！との
感想が聞かれました。

平成30年度の活動紹介

10月 病院まつり

十和田ハーモニーズさんは病院まつりとクリスマスでご協力いただきました

12月 クリスマス会
夜には吉右衛門で懇親会を開催しました

編集後記

平成最後の月である4月10日に総会が開催され、役員改選と活動内容が決まりました。発足10年となり仕事を再開されたり地域での様々な活動の参加されたり、と社会生活に戻られた会員の方が多くなりました。嬉しいことである反面、定例会の参加率は低下し、新会員も増えずに、会の存続を危ぶむ話合いにもなりました。

でも、「この場はなくしたくない」「患者さんの力になりたい」との思いは強く、年間行事を削減し協力しながら活動しています。

『ピアサポート』は聞きなれない言葉かもしれませんが1人ではないこと 支えたいと思っている仲間がいることを一人でも多くの方に知って頂けたらと思います。 がん相談員 田中

【お問い合わせ】
十和田市立中央病院(地域医療連携室内)
がん相談支援センター
TEL 0176-23-5121 内線2066