

# がんケアサロン江津

サロンレター VOL.56 2022. 4

4月になり新年度が始まりました。新しい出会いもあり、多くの方が新たな決意のもと様々な取り組みに励んでおられると思います。また、連日の好天気で山も里も新芽の萌黄色が増し、カラフルな花木や軒下の花々に、春の訪れを実感し安堵します。

そのような中、ウクライナの戦況や被害状況の報道を目にする度に、胸が痛むと同時にワサワサと落ち着かない心持ちになります。一日も早い終息を願います。

一方、新型コロナウイルス感染も第7波に入ったとのことで、島根県でも連日100人超えの感染者発表があります。やはり、まだ気を緩める訳にはいきません。それぞれが、日々の体調管理や正しい情報を知る事で、健やかに過ごせることを目指してもらいたいと考えます。

## がん検診について

- 「江津市健康づくり予定表」が各戸配布された「育児編」と「大人の健康編」が裏表に記載しており、「大人の健康編」に各種がん検診日程が明記してある
- また、各健康保険では、人間ドックや特定健診を推奨している

※それぞれ確認し、受診計画を立て、早期発見早期治療につなげたい、

※当サロンは、今年度も「がん検診啓発サポーター」に登録した  
依頼があれば、お手伝いをする予定

## しまねのがんハンドブックについて

これは、島根県が「しまねのがんサポートブック（平成29年3月発行）」の更新版として、R4年3月に作成した印刷しての冊子ではなく、島根県のHPで閲覧でき、ダウンロードできるピアサポートの頁にがんサロンの紹介があるのだが、当サロンの記載が無いことに気がついた  
サポートブックの時は、サロン再開が間に合わなかったのだが、今回は記載して頂きたいものだ

## サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

## 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

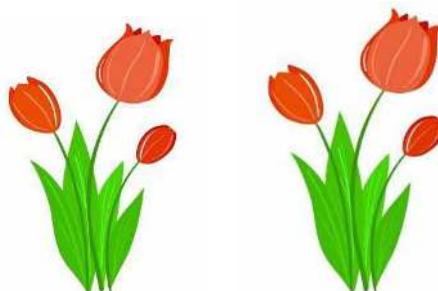
4月16日、5月21日、6月18日、7月16日  
8月20日、9月17日、10月15日、11月19日  
12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

場 所 : 保健センター1階

予約不要 : 途中参加・退室自由

お茶代 : 100円

お問い合わせ先 : 090 - 8068 - 7920 (松浦)



新年度が始まり 1 か月過ぎましたが落ち着かれたでしょうか。日が長くなり、農作業やガーデニング、スポーツなど身体を動かす事が多くなっていると思います。4月から、一気に気温が上昇したかと思えば3月並みに低下し、体調に変化をきたす恐れがあります。外気温は当然のこと、室温や湿度などに注意して、こまめな衣類の調整や水分を摂るよう心がけましょう。

**全国がん検診実施状況データブック**

※がん情報サービスHP 参考、一部抜粋

- ◎国立がん研究センターが、国の指針に基づくがん検診実施状況、がん検診の技術・体制指標であるチェックリストの実施率、がん検診のプロセス指標について定期的にデータを収集し公表したもの
- ◎健康増進事業として行われているがん検診（住民検診）の実施状況を全国、都道府県別に示した報告書
- ◎がん検診実施状況や精度管理状況について、全国、都道府県別の詳細なデータを掲載してある
- ◎がん検診により死亡率減少を達成する条件は、科学的根拠のあるがん検診を適切な精度管理体制で行うこと
- ◎これらの条件を満たす多くの海外諸国は、がん死亡率減少を達成している
- ◎日本でも検診の成果をあげるためには上記の条件を徹底する必要がある、特に健康増進事業に基づく住民検診については、都道府県がこれらの実施について取組を検討し市区町村はその遂行に努めることが求められる

江津市のプロセス指標値 （男女計 40～74 歳）

	年度	受診者数 (人)	要精検率 (%)	精検受診率 (%)	がん発見率 (%)	陽性反応的中度 (%)
胃がん	2017	279	6.9	89.5	0.36	5.26
	2018	256	7.4	89.5	0.39	5.26
大腸がん	2017	1,112	6.5	84.7	0.27	4.17
	2018	923	5.6	80.8	0.22	3.85
肺がん	2017	1,356	1.4	84.2	0	0
	2018	1,231	1.8	81.8	0.08	4.55
乳がん	2017	727	4.7	97.1	0.14	2.94
	2018	759	4.9	100	0.79	16.22
子宮頸がん	2017	423	2.6	81.8	0	0
	2018	368	1.6	100	0	0

《注》要精検率…がん検診受診者のうち精密検査が必要と判断された者の割合  
 精検受診率…要精検者のうち精密検査を受けた割合  
 がん発見率…がん検診受診者のうちがんが発見された割合  
 陽性反応的中度…要精検者のうちがんが発見された割合

《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30～11:30

5月21日、6月18日、7月16日、8月20日  
 9月17日、10月15日、11月19日、12月17日  
 1月21日、2月18日、3月18日

場 所： 保健センター1階

予約不要： 途中参加・退室自由

お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）



**サロン参加時のお願い**

日頃から感染予防対策する  
 体調が悪い時や不安なら休む  
 発熱が無い マスク着用  
 手指消毒や手洗いの励行  
 換気 清掃



6月になりました。長期予報では梅雨入りは早いだらうとのことでしたが、例年並みになりそうです。梅雨と言えば、水害の心配をする季節になりました。先日避難リュックを見たら、水と飴は賞味期限が過ぎ、変更になった内服薬も交換出来ていませんでした。どうも昨年は点検を怠っていたようです。ご家族や近所の方とも防災減災について情報交換し、まさかの時に備えましょう。

サロンでの話題

- 今年は、新聞等でがんの情報をよく目にすると感じる
- COVID-19の流行具合で、がん治療の選択において制約を受けたり、悩みなどを相談する相手のいない人が多いのではないかと心配
- 自分たちが、診断や治療を受けていた時の事をどんな風に記憶しているか
  - ・ひたすら検査や治療に向き合った
  - ・日記を毎日書いていた、検査結果や説明、情報など
  - ・再手術や絶食していた事
  - ・仕事との両立に悩む 等

がんサバイバーシップ

- 1986年に米国で結成された、がんサバイバーシップ連合（NCCS：National Coalition for Cancer Survivorship）により提唱された概念
- 「診断時から命の終わりまで、がんとともに自分らしく生きること」、過程（プロセス）を表現する言葉
- がんという困難な状況でも情報を収集し意思決定する中で、自己のコントロール感覚を取り戻し、自分らしく生きていくことを意味する
- がんサバイバーがたどる過程の4つの時期
  - 「急性期の生存の時期」  
がんの診断を受けて初期治療が終了するまでの時期
  - 「延長された生存の時期」  
治療が一区切りもしくは維持療法に入り、がんによる影響と折り合いをつけて社会復帰への一步を踏み出す時期
  - 「長期的に安定した生存の時期」  
治療効果が持続し、生活する上で直面するさまざまな出来事に、自分の考えや価値観を変容させて乗り越える時期
  - 「終末期の生存の時期」  
終末期は、再発や転移をして死にゆく時期

サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い  
マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行  
換気 清掃

※がん情報サービスHP内

「がん相談員のための学習の手引き～実践に役立つエッセンス  
～」一部抜粋

《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

6月18日、7月16日、8月20日、9月17日、10月15日  
11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

場 所：保健センター1階

予約不要：途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）





あっという間に梅雨が明けてしまいました。暑い日が続き、熱中症はじめ食欲低下など体調管理に神経を使っておられる方が多いと思います。そして、今年も豪雨災害を心配していましたが、反対に水不足による農作物への影響が懸念されています。

COVID-19 流行も変異株の影響で、県内でもクラスター発生が続き、感染者の急増も留まる様子が無いように感じられます。4 回目のワクチン接種が開始されましたが、各々が基本的な感染対策に努める事が一番重要だと考えます。

さて、今月はサロン再開 5 周年になります。多くの支援と参加して下さる方々のおかげでサロン活動を継続することが出来ています。節目の年を迎え、当サロンの「4 つの願い」と「4 つの約束」を再確認しつつ、変化し続ける今の時代におけるサロン運営について検討すべき時期とも考えます。

人との関わりの希薄さが顕著になってしまった今だからこそ、がん向き合い多くの思いを抱えた方が気軽にサロンに足を運んでくださるよう、今後も活動を継続して参りたいと思います。

### サロン「4 つの願い」

- がんのことを気軽に本音で語り合う交流の場でありたい
- 対話を通して不安や孤独感が和らぐような空間にしたい
- 自分らしく、よりよく過ごすきっかけを見つけられるような、支え合う場所でありたい
- がん医療や緩和ケア、福祉などについて、情報交換し学び合いたい

### サロン「4 つの約束」

- 話された個人のことは他の場所では話しません
- 参加する人が平等に話せるよう、お互いに気を配りましょう
- 話づらいときは聴くだけでも、気軽に参加しましょう
- 物品販売、民間療法推奨、政治・宗教活動などの勧誘は致しません

### がんケアサロン江津の特色

- 地域型サロン
- 参加者同士によるケアリング
- 緩和ケアアドバイザー常駐
- 高齢者が多い
- がん以外の話題も豊富（知恵袋）
- 1 回/月開催で、1 年ぶり 3 年ぶりの参加でも違和感がない

### がんケアサロン江津プログラム

- 1 分メッセージ（近況など）
- メッセージへの気づき、フリートーク、情報提供
- 次回開催の確認

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
 体調が悪い時や不安なら休む  
 発熱が無い マスク着用  
 手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第 3 土曜日 9:30~11:30

7月16日、8月20日、9月17日、10月15日、11月19日

12月17日、1月21日、2月18日、3月18日

場 所：保健センター1階

予約不要：途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）





8月に入り、暑い日が続きます。この夏も気候が不安定で、線状降水帯などによる豪雨災害があちこちで発生しています。他人事とは思えず胸が痛みます。被災された方に一日でも早く平穏な日常が戻ることを心から願います。

COVID-19 流行も、感染者急増について連日発表されています。島根の医療機関においても、通常の診療体制に影響が出ているようです。各々が自分に出来る感染対策を心がけましょう。

先月のサロンは、5周年記念でした。参加者は少なかったのですが、無事に5周年を迎えることが出来たことを皆で喜びました。ほっとサロン益田からもお越し頂きました。

### サロンの様子

- ほっとサロン益田の野稻代表がお越し下さり、プリザーブドフラワーを頂きました  
また、「人生の壺」についてお話をされました  
自分にとって大切なものから順に入れることが大事だという事です  
人生の壺とは人生の時間の例えだと後で知りました  
限りある一生だからこそ、重要でないものに捕われず、日頃から大切なものは何か意識して暮らすようにしたいものです
- 参加者より  
身近に再発の方がおられ不安になる  
COVID-19ワクチン4回目終了  
治療後の副作用症状がやや緩和している  
浴室で、うっかり転倒し無事だったが、自分の行動を反省した

### 今後のサロン運営について

- ◎簡素化  
感染者増加期間は、茶菓はペットボトル・あめ玉程度
- ◎情報管理  
《意見》  
地域性もあり、住居や出身地と氏名だけで色々と判る事がある  
情報開示の範囲は本人が決めたい  
年代が下がるほどその傾向が強いのではないかな等  
《今後》  
参加時の名札廃止  
名簿の氏名連絡先記入は継続（代表者管理）  
通称名は本人が決め参加票記入も通称名でも良い  
ただし、名簿管理者には判るようにしておく  
あくまで本人の意思に沿うとこととする  
イベント参加時などで必要な時は名札を使用する

※サロン参加の動機は、他の体験者と知り合いになりたい、体験談を聞きたい、情報を得たい等、人それぞれ  
※サロン参加の約束で、「話された個人のことは他の場所では話しません」とあるのですが、不安に思う方もおられるようです

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行 換気、清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30  
8月20日、9月17日、10月15日、11月19日  
12月17日、1月21日、2月18日、3月18日  
場 所 : 保健センター1階  
予約不要 : 途中参加・退室自由 お茶代 : 100円  
お問い合わせ先 : 090-8068-7920 (松浦)



## がんケアサロン江津

# サロンレター

VOL.61

2022. 9月号

日照時間が短くなるにつれ朝夕は涼しくなり、弱っていた花々をはじめ植物が元気になりました。そして、トンボや蝶なども群舞しています。これから一気に秋が深まっていくのですが、一日の気温差に気をつける必要があります。

また、大型台風の到来や、江津市においても終息が見えない COVID-19 流行第7波もあり心配の絶えない毎日ですが、平穏な日常が一日でも早く戻ることを願います。

そして、9月は「がん制圧月間」です。ここ数年 COVID-19 流行に押され、がん関連情報の報道を目にする機会が減っていましたが、今年度はかなり増えてきたように感じます。多くの方の目にとまり、1人でも多くがん検診に足を運んで下されば幸いです。

### 島根県の「がん征圧月間」取り組み

県HPに、令和4年度がん征圧月間における「県（保健所）・市町村等の主な取り組み」や「各種キャンペーン・イベント・広報・啓発等」が紹介しており一覧表で確認できる

#### ◎ 全県対象

##### 《9月》

- がん検診等啓発として、CM放送・山陰中央新報紙面啓発や啓発動画配信
- 世界小児がん啓発キャンペーン「グローバルゴールドセプテンバーキャンペーン2022」  
松江城ライトアップ 9月9日～9月11日

##### 《10月》

- 島根県立図書館 がん検診啓発等図書館展示  
パネル展示、チラシ・グッズ設置 10月7日～11月3日
- がん検診等啓発ラジオ放送（鳥取県と共同制作）

#### ◎ 江津市対象

事業所検診やショッピングセンターや市役所での乳がん検診はあるが、がん検診啓発活動としての取り組み記載なし

### サロンでの話題

- ・ 雑草や害虫駆除が大変
- ・ 薬と上手に付き合い体調管理に努める
- ・ ワクチン接種後の副反応
- ・ 家族の体調や介護などの心配事
- ・ うっかり怪我をして生活の質が低下

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行  
換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30～11:30

9月17日、10月15日、11月19日、12月17日

1月21日、2月18日、3月18日、4月15日

場 所 : 保健センター1階 予約不要 : 途中参加・退室自由

お茶代 : 100円 お問い合わせ先 : 090-8068-7920 (松浦)





10月に入り、空高く空気は澄み気温も落ち着いて過ごしやすくなりました。県民への行動規制もかなり緩和され、皆が活動的にリフレッシュできる季節です。そして、おいしい野菜や果物など秋の味覚を楽しむとともに自然の恵みに感謝です。

すでに多くの方がご存じと思いますが、今月は乳がん啓発であるピンクリボン月間です。島根県ではCOVID-19流行のため、3年間ピンクリボンウォークが開催出来ず残念な状況です。是非とも、ご自分やご家族のために検診に誘い合わせてお出かけ下さい。

### がん情報サービス「がん統計」から一部抜粋

#### ◎9月15日発表「最新がん統計のまとめ」

1. 2019年に新たに診断されたがん  
999,075例（男性566,460例、女性432,607例）  
\*性別不詳があるため男女の合計が総数と一致しない
2. 2020年にがんで死亡した人  
378,385人（男性220,989人、女性157,396人）
3. 日本人が一生のうちのがんと診断される確率（累積罹患リスク）  
（2019年データに基づく）  
男性65.5%（2人に1人）女性51.2%（2人に1人）
4. 日本人ががんで死亡する確率（2020年のデータに基づく）  
男性26.7%（4人に1人）女性17.9%（6人に1人）
5. がん罹患数の順位（2019年）  
1位大腸 2位肺 3位胃（肺と胃が逆転）

#### ◎9月27日発表「年次推移のまとめ」

- がんの罹患数と死亡数は、人口の高齢化を主な要因として、ともに増加し続けている。
- 人口の高齢化の影響を除いた年齢調整率で見ると、がんの罹患は2010年前後まで増加しその後横ばい、死亡は1990年代半ばをピークに減少している。
- がんの生存率は多くの部位で上昇傾向にある。

※累積罹患リスクとは、ある年齢までにある病気に罹患する（その病気と診断される）おおよその確率

### サロンの様子

がん征圧月間について確認  
近況報告  
県がん対策推進協議会委員の方の参加があり意見交換  
・職場検診にがん検診項目追加支援を  
・ピアサポーター新規育成及び相談会再開を  
・診断された時からの緩和ケアに力を入れて等

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行  
換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

10月15日、11月19日、12月17日、1月21日

2月18日、3月18日、4月15日、5月20日

場 所： 保健センター1階

予約不要： 途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）







紅葉の美しい季節になりました。朝夕冷え込み冬の気配をすぐそこに感じますが、比較的暖かい日が続いています。現在は行動制限が解かれ、旅行や各地でのイベントが目白押しで、久しぶりの行楽に気分が高まります。

また、寒くなるとウイルス感染が流行しやすく、特に今年はインフルエンザの流行が危惧されています。感染すると、発熱や上気道炎症状など COVID-19 と類似しており自分では判別が困難となります。体調不良を自覚したら無理せず休み、検査を早めに受けて感染を広げないよう気をつけましょう。また、ワクチン接種を受ける事で免疫力を高め感染しにくい身体にすることが大切です。

### サロンの様子

県立大学出雲キャンパスの学生さん2名が保健師実習で参加された

- 自己紹介 1分メッセージ
- がん体験の話
- 最近の気がかりや、皆に聞いてもらいたいこと
  - ・家電の不調が続き出費がかさむ
  - ・マイナポイント取得
  - ・親族が次々と体調不良となり病院へ何度も通った
- 学生さんからの質問「看護師や医師にしてもらってうれしかった事は?」、「がんと診断された時にほしい情報は?」

↓  
期待以上のサービス（声かけやケア、説明など）を受けた時うれしく思う

経済的支援の説明やご家族の相談場所の紹介  
がん相談支援センターの紹介を皆にしてもらいたい等

※学生さん・指導保健師さんには会場準備、片付けまで手伝っていただいた

生憎と少ない参加者で心配したが、積極的に次々と質問され、反対に若いパワーを分けて頂いたように感じた進路も決まっているそうで、来春の国家試験に無事合格され、これまで学んだ事を現場で存分に発揮して頂きたいと思う

### がん相談支援センターについて

サロンでの話の中や電話相談を受けた時に、「もっと早い段階で、がん相談支援センターに行っておられたらここまで悩みを引きずらないですんだのでは?」と感ずることがある

紹介パンフレットもあるし、告知の時に紹介カードを手渡す医療機関もあるらしい

存在自体を知っていても自分から行動を起こせ無い方もいるかもしれない

「今は必要を感じていないかもしれないが、必要となればいつでも相談して下さい」と、1人1人に声をかけて頂ければと思う

もちろん無料・匿名で相談できることも含めて説明をお願いしたい

※11/7のがん情報サービスHPに、『がん相談支援センター』とは』の内容と構成を変更したとあり、その中の「がん相談支援センターで相談できることの例と利用者の声」の項が解りやすい

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

11月19日、12月17日、1月21日、2月18日

3月18日、4月15日、5月20日、6月17日

場 所 : 保健センター1階

予約不要: 途中参加・退室自由 お茶代 : 100円

お問い合わせ先: 090-8068-7920 (松浦)







## がんケアサロン江津



# サロンレター VOL.64 2022. 12月号

今年も終わりを告げようとしています。この一年間長かったと思う方、あっという間だったと感じる方それぞれでしようが、やり残した事はありませんか？とても気ぜわしい時期ではありますが、ちょっと立ち止まって振り返り、来年の飛躍につなげましょう。

12月の声を聴いた途端に寒さが押し寄せて来たようです。各種感染症が流行しやすい季節です。COVID-19 流行の第8波が現実のものになりました。ワクチン接種をはじめ、基本的な感染対策も心がけ体調管理をいたしましょう。

### サロンの話題

- ・防災や経費節減のための備品整備中
- ・風邪症状があり PCR 検査は陰性であったが、咳が続き自主隔離生活をした
- ・元気に1か月過ごせた
- ・他のサロン活動に刺激を受ける
- ・サロン開催の広報について、新聞掲載は、来年のCOVID-19 流行状況と、政府の感染症分類に関する情報を参考に検討

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策する  
 体調が悪い時や不安なら休む  
 発熱が無い マスク着用  
 手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30  
 12月17日、1月21日、2月18日  
 3月18日、4月15日、5月20日  
 6月17日、7月15日、8月19日  
 場 所 : 保健センター1階  
 予約不要 : 途中参加・退室自由  
 お茶代 : 100円  
 お問い合わせ先 : 090 - 8068 - 7920 (松浦)

### 地区の健康教室に参加

テーマ:「認知症と共に生きる」

講師: 認知症看護認定看護師 高住美加さん

#### 一部抜粋

- 65歳以上の5人に1人、85歳以上では2人に1人が認知症でさらに95歳以上は8割  
「認知症は長生きした証」「長生きは特権」
- 認知症は、もの忘れだけでなく、生活の困りごとがでてくる病気
- 認知症予防とは、「認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにする」こと  
生活習慣病をコントロールする  
予防するための生活スタイルとして、運動、脳を刺激する活動、腸の健康と食事など
- 認知症の人が一番不安
- 認知症の人の視点に立った関わり  
意思も・経験もある認知症の人に対して  
聞いてみる、話を想像する、現状を伝えてみる、反応をみる、どのように思うか聞いてみる、どのようにするか相談する
- 地域で生活する仲間として、共に手を取り合い、心豊かに暮らそう、…いつかくる備えとして

#### ※健康教室に参加して

認知症はよく耳にするし「知っている」つもりだったが、他人事ではなく、いずれ自分にも訪れる事として理解する事が大切だと思った。また、漠然と不安に思うより今日から出来る「認知症予防」に取り組みたい。「がん体験者への関わり」と共通する事も多く、「理解を深めてもらう」ための活動は重要だと再認識した。





新年明けましておめでとうございます。久しぶりの帰省で賑やかに忙しく過ごされた方も、いつものように静かに年越しされた方も、今年一年健やかに過ごせますよう祈念いたします。また、多くのご支援によりサロン開催を継続出来ますことに感謝いたします。

これから寒さも一層と厳しさを増して行きます。コロナ感染流行に加えインフルエンザの流行期にも入って行くようです。その他の感染症も冬期には活発となり心配されます。体調管理に十分留意しながらも、以前のような交流が一日も早く出来るようにしていきたいものです。

### がん検診

江津市の今年度のがん検診は1月中に終了するが、今年度の受診率はどうかだろうか

コロナ流行により、がん検診受診率が低下しており、今後がんと診断される方の中には、進行したがんの割合が増加することが懸念されるとの報道があった

1人でも多くの方に検診を受けて頂きたいと切に願う

来年度は、がん検診啓発サポーターとして協力出来ることを考えたい

### 次年度の会場使用手続き完了

12月に市役所において申請し、会場使用許可を頂きました

江津市のご支援により、安心してサロンを開催出来ることを心より感謝申し上げます

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策して過ごす  
体調が悪い時や不安なら休む

発熱が無い マスク着用

手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃

※各自、防寒対策をして参加お願いします

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

1月21日、2月18日、3月18日、4月15日、5月20日

6月17日、7月15日、8月19日、9月16日、10月21日

11月18日、12月16日、1月20日、2月17日、3月16日

場 所 : 保健センター1階

予約不要: 途中参加・退室自由

お茶代 : 100円

お問い合わせ先: 090-8068-7920 (松浦)





がんケアサロン江津

サロンレター

VOL.66

2023. 2月号



先月は、10年に1度の大雪で寒さが一層厳しく感じられました。光熱費の高騰や値上げラッシュで暮らしにくさを実感します。そんな中でも徐々に日が長くなってきました。木々の堅い新芽に春の気配をかすかに感じつつ、待ち遠しい思いでいっぱいになります。

コロナ感染者数は減少してきましたが、インフルエンザの流行が「注意報レベル」を超えたようです。引き続き自分に出来る感染対策に努めましょう。

### 2月4日は世界対がんデー (World Cancer Day)

世界中のひとりひとりが、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界が一体となって各地でさまざまな取り組みを行う日

今年は、国際対がん連合（UICC）日本委員会による、ライブセッションとライトアップのオンラインイベントが開催され、ライトアップ点灯式はオンラインで配信される

世界各地の夜空がUICCのテーマカラーであるブルーとオレンジにライトアップされ、東の端の日本からスタートして順に西に向かって光が繋がる

全国各地の協力施設をライトアップし、島根のさんいん中央テレビ鉄塔も含まれる

※国立がん研究センターHPより一部抜粋 要約

### 新年のサロン

- ・がんを経験し、その後の生き方に対する考え方が変化した
- ・がんの治療中であっても幸せだと感じられる時間がある
- ・カミングアウトしたとき、他の人の言葉は色々な意味で印象的
- ・がんになった方の心情を聞いてみたい
- ・静かな年越しであった

### サロン参加時のお願い

日頃から感染予防対策して過ごす  
体調が悪い時や不安なら休む  
発熱が無い マスク着用  
手指消毒や手洗いの励行 換気 清掃  
※各自、防寒対策をして参加お願いします

### 《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

2月18日、3月18日、4月15日、5月20日、6月17日

7月15日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日

12月16日、1月20日、2月17日、3月16日

場 所 : 保健センター1階

予約不要: 途中参加・退室自由 お茶代 : 100円

お問い合わせ先: 090-8068-7920 (松浦)



日差しが暖かく感じられるようになりました。身体が動かしやすくなり、気分もあがってきたように思います。春が待ち遠しい気持ちでいっぱいだったのですが、新年を迎えてから2ヶ月があっという間に過ぎてしまいました。年度終わりの3月は、仕事や学業、各活動の総括にあたり、忙しい毎日を送っておられる方が多いことでしょう。暖かくなったとはいえ気温の寒暖差は大きく、体調管理には気をつけたいものです。

### 2月のサロンでの話題

R5 年度がん検診啓発サポーター継続登録  
新年度、上記活動拡大やサロンの広報拡大  
「がんサロンおおだ」活動終了のお知らせ

- ・コロナによる活動制限が解かれたとき、  
休止中のがんサロン全てが活動再開できる  
のか心配
- ・体力や体調変化に合わせて、居住スペース  
の変更や家具等を見直した
- ・地域の役割で忙しく過ごした
- ・思わぬ事で怪我を繰り返し大変だった
- ・がん以外の病気も見つかった
- ・がんを体験して、やり残しがないうよう  
様々なことにチャレンジしたいと考える
- ・家族介護について
- ・カミングアウトしたら、周りにがんの体  
験者が多いことを知った

### 地区の災害対応力を高める活動

#### 「避難行動要支援者の個別避難を支援するネット ワークづくり」講習会参加

講師：避難救護支援推進協議会

目的：「自力で避難できない高齢者の個別避難計画」に基づいて、**安心安全な避難対応（介助・移乗・搬送）**を出来るスキルを支援員（互近助さん）が身につける（要約）

内容：午前中講義、午後ロールプレイ

#### 参加しての感想

毎年、各地において豪雨災害が発生している。警戒レベルの規定変更もあり、警戒レベル3（高齢者等避難）は直ちに発令される。ロールプレイでは、障がいのある方、認知症や頑固な方などを支援する側・支援を受ける側の双方を体験した。

その中で、避難する気になってもらえるコミュニケーションとしては、ご近所ならではの話題や地区の様子を盛り込むと効果的であった。そして、その方が安心でき、安全に移動出来る介助スキル習得もできた。加えて、3人一組で支援することで、お互いを補完することができ効果的だと感じた。

《 サロン開催予定 》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

3月18日、4月15日、5月20日、6月17日、7月15日

8月19日、9月16日、10月21日、11月18日

12月16日、1月20日、2月17日、3月16日

場 所： 保健センター1階

予約不要： 途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）

