

がんサロンのご案内

～がん患者さんと家族の集える場所～

独立行政法人国立病院機構

会場：浜田医療センター 6階 多目的室

当日は看板が
出ています。
目印にご来
場ください。

参加無料、駐車券無料、途中退室でき、予約の必要もありません。

お茶を飲みながら情報交換や交流をしてみませんか？

男性・女性

ご家族など

いろいろな方と

話しをしたい方

ほっとサロン浜田

開催日：第1、第2、第3、第4水曜日（祝日を除く）

13:00～15:30

（世話人代表：平岳幸男）



女性だけで

話しをしたい方

女性だけの会サロンひまわり

開催日：第3金曜日（祝日を除く）

13:00～15:30



独立行政法人国立病院機構

お問い合わせ先：浜田医療センター がん相談支援センター

TEL：0855-28-7096

ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

4月は4、11、18、25日

女性だけのサロンは20日

2018年4月1日(4号)

早いものでもう4月、ウグイスのささ鳴き、桜の開花となんともなく気持ちもウキウキ♪してきますね! ほっとサロン浜田も新年度を迎え、また新たな一歩を踏み出します。

3/4(日) 益田赤十字病院にて・・・公開講座

「地域が変われば医療が変わる」

毛利 治郎さん「ほっこりコンサート」

医療には、地域格差があると感じました。

自分達がどう行動すれば良いのかお互いの気持ち、立場など話し合えると良いですね!

3/14(水) がん登録についてのお話を聞く

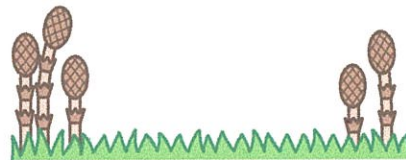
がんと診断されると情報は都道府県、市町村を通して国立がん研究センターに登録されます。集まった情報はがんの治療や予防などの対策に役立てられます。

3/17(日) 福祉センターにて

春雨や落雷さんの落語

講話「笑って健康 笑いと免疫力・・・そして健康」

笑う事で元気になるし、病気への免疫力が増します。



旭町 まんてん様設置の募金箱より5,136円をヘルスサイエンスセンター島根へ送金させて頂きました。ご協力ありがとうございました。

4月予定 4日 花見会

ほっとサロン浜田は、元気・笑い・勇気の湧く場になれるよう、少しずつ前進しています。ちょっと寄ってみませんか?

お問い合わせ: 浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳幸男

ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

2018年5月1日(5号)

5月は 2, 9, 16, 23日

女性だけサロンは18日

風薫る5月!新緑が目眩しい季節になりましたね。
因みに、私は初鯉かな・・・?笑(^) (ウエダ)



毎日、笑っていますか?

4/4 小雨でしたが、美しい桜を見に出掛け、寿司かつさんのお花見弁当で春を満喫しました。美味しかったあ・・・ご馳走様でした(*^_^*)

4/11 市議員のKさんがサロンに来られ元気を頂きました。ありがとうございます。

4/18 久しぶりにOさんがサロンに来られました。



今年は、募金活動にもチカラを入れようと思い、市役所、石見公民館、まんてん様に募金箱の設置をお願いしました。

(集められたお金はヘルスセンター島根に届けて、医療現場、がん患者、家族の為に役立てられます。)

「ヘルプマーク」を知っていますか?

援助が必要な方の為のマークです。困っておられる方を見掛けたら思いやりのある行動をお願いします!

今後のサロンの予定・・・オカリナ演奏を聞く♪
軽運動 など

今月の一言・・・

頑張らなくて良いんです。出来る範囲で前進しましょう。

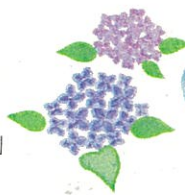


お問い合わせ!

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男

ほっとサロン浜田 便り
(がん患者と家族のサロン)
2018年6月1日「6号」



6月は6, 13, 20, 27日
女性だけのサロンは15日

紫陽花が日増しに色鮮やかに染まり初夏の風が吹いてきました。新年度に入り、サロンに毎週欠かさず花が飾ってあります。とっても幸せな気持ちになります☆☆

5/2 合庁に募金箱を設置させて頂きました。
医療センター6階緩和病棟の庭の草取りをお手伝い出来たら良いなあと思い計画中です。

5/9 オカリナコンサートのチラシ作り→配布。
市役所での募金 1148円 ありがとうございます。



5/18 女性だけのサロンに久々に参加しましたがとても有意義な時間を過ごせました。皆様も顔を出して下さいな!!

5/30 金城町で活動されているグループ「夢の音」によるオカリナコンサート♪
(医療センター6階緩和ケア病棟にて)
まちぼうけ、めぐりあい、恋のバカンス・・・など
オカリナの美しい音色、ハーモニーにうっとり(^_^)
涙する人もいた程の大 大感動でした*また聴きたいです♪

甘酒はとても健康に良い飲み物ですが、牛乳、豆乳、ヨーグルトを加えて飲むと一段と美味しいですよ!

今後のサロンの予定

13日 午後2時より 軽体操教室(外部より講師に来て頂きます)

七夕の短冊作り ちょこちょこ作って来月4日に七夕祭りをしましょう!

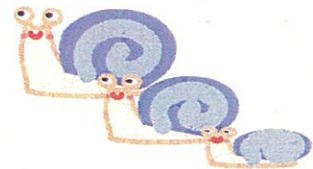
10月の福祉フェスティバルへの準備も始まります。アイデア募集中です!

今月の一言・・・

初心に戻って小さな事からコツコツと・・・

(あらっ・・・どこかで聴いたような・・・誰かが言っていたような・・・笑)

笑いが一番 笑えば病気も去っていきます!!



お問い合わせ

*浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

*ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男



ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



平成30年7月1日 (7号)

7月は、4, 11, 18, 25日
女性だけのサロンは、20日

うっとおしい毎日が続いていますが、梅雨明けはまもなく！！
本格的な楽しい夏が、すぐ、そこに、やっ来ています(^_^)

6 / 11 がんケアサロン江津の交流会に参加
アドバンス・ケア・プランニングについてのお話を聞きました。
自分の考えを、家族、医療者と話し合い「私の心づもり」として文章を残しましょう。邑南町、益田のサロンの方々にもお会いできて、有意義な時間を過ごせました。

6 / 13 盆子原さんによる、誰でも出来る軽運動・・・
体を動かしましたよ～



6 / 15 女性だけのサロン、・・・参加人数が増えてほしいなあ
その他、七夕会に向けての短冊作り、健康福祉フェスティバルの計画
地域医療を守る会についての話し合いなど

今後のサロンの予定

7 / 4 七夕会・・・飾ってお星様に願い事をしましょう。
ところてん、フルーツポンチを作ります。



8 / 8 認定看護師の緩和ケアのお話
10月の健康福祉フェスティバルの出店準備を始めましょう。

◎土用の丑の日は、20日・・・鰻を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

今月の一言・・・
健康も大切ですが、地震対策しましょうね！



お笑い、がんに効果有り！！笑う事で免疫に好影響！！
笑顔！笑顔！(*^_^*)

お問い合わせ
浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男



ほっとサロン浜田便り

(がん患者とその家族のサロン)



2018年8月1日 (8号)

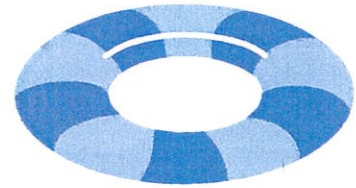
8月は1, 8, 22, 29日

15日は盆休み

女性だけのサロン 17日

庭のひまわりもうだる程の猛暑が続きましたね！体調は如何でしょうか？

- 7/4 七夕飾りをし、☆星☆に願いを託しました。
(医療センター2階に設置しました)
ところてん、フルーツポンチも美味しかったあ！！

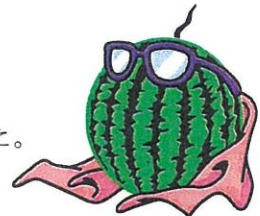


- 7/6 浜田地域医療を守る会に出席
・自分の健康は自分で守りましょう。
予防が大事です！

- 7/18 河野さんから、いもまき、長富さんから、大福の差し入れがありました。
懐かしい味に感動！！美味しかったあ！！2回目・・・笑

◎会員から一言◎

- ・週1回ですが、サロンに参加して元気を頂いています。
- ・ヘルプマークを付けていたら、声を掛けられて助けて頂きました。
(ヘルプマーク活躍していますね！)



今後のサロンの予定

- 8/6 平和の集い
平和とは、あたりまえに生きる事
その命を精一杯輝かせて生きる事
◎毛利治郎さんのコンサートに行きましょう。
PM 6時から 西村町 ギャラリーFUN にて



- 8/8 認定看護師の水野さんのお話を聞きます。

9月はがん啓発月間です。

いまいちど、ゆっくり「がん」と、見つめ合いましょう！

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけて、水分をしっかりとりましょう。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男

2018年9月1日(9号)



ほっとサロン浜田便り (がん患者と家族のサロン)

9月は5, 12, 19, 26日
女性だけのサロンは、21日

お盆も過ぎ、幾分暑さも和らいで秋が近づいて来たような・・・
でも、やはり暑いですね！



8月は、命の大切さを考えさせられた一ヶ月でした。

8/8 認定看護師の水野さんから・・・

・緩和ケアについてお話を聞きました。

緩和ケア・・・重い病を抱える患者さんや、ご家族一人一人の身体や心の辛さを和らげ、より豊かな人生を送る事が出来るように支えていくケア。

8/22 浜田二中生との交流会

学生さんより・・・

がんを体験した経験者なのに、皆さん明るくて楽しそう。

がん=死、というイメージを持っていたが、そうではないという事を知った
がんは、怖いものじゃないと思った。

◎大人は子供達に、話し伝える努力をする事が大切だと思いました。食育も忘れずに！！
がんは、早期発見！！まず、がん検診を受けましょう。

今月の一言・・・

がんと、共に生きる！！

今後のサロンの予定

- ・がん啓発の為にチラシ配りをします。
- ・福祉フェスティバルに向けての準備をします。
- ・浜田駅北、医療フェスタへの参加の準備をします。



9月は、がん啓発月間です。

今では、二人に一人ががんになる時代です。予防、早期発見のための検診が大切です。

ほっとサロン浜田、女性だけのサロンへ、気軽にお越し下さい！

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男





ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)

天高く馬肥ゆる秋

う～ん。何を食べても美味しい・・・苦笑。
一日一日がとても早く過ぎていきますね。

2018年10月1日 (10号)

10月は3, 10, 17, 24, 31日

女性だけのサロンは、19日

“まんてん”さんでの、がん募金。4, 385円ありがとうございました。

9/5 県立大学からの学生さん二人、市役所から一人来られました。
歌ったり、ゲームしたり、意見交換もして楽しい時間でした。

9/12 久しぶりに、Fさん、Sさんの顔を見て安心しました。

9/15 「いのち」の電話、公開講座に、参加しました。
長坂ゆきひろさんの講演と共に、れい子さんとのコンサート。
せっかく頂いた命。意志をしっかりとってゆっくりゆっくり楽観的に励まし
合って生きていきましょう。



毛利治郎さん いさり火 ナイト

♪もしも あなたが 苦しいのなら
肩の重しを 降ろして下さい
私は 風になります～♪



9/19 市役所から二人、二中の学生さんと共に、医療センターで「がん啓発運動」の
チラシを配りました。

**浜田市のがん検診は無料です。早期発見で治療も軽くて済みます。
市での、検診を受けましょう。**

9/21 女性だけのサロン・・・何でも話せて、有意義な時間を過ごせました。

今月は、手作りの梅干しのおにぎり、梅・しそジュース、メロン・長芋の粕漬
け、おはぎ、ヨーグルト、パン、お菓子などたくさんご馳走になりました。

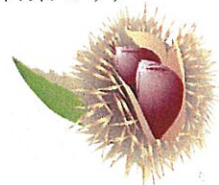
10月21日の福祉フェスティバル、駅北フェスタの準備も着々と進んでいます。
ご来場お待ちしております。

今月の一言・・・

あんまり 頑張らないで・・・でも へこたれないで (樹木希林さんの言葉です)

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男





ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)

2018年11月1日(11号)
11月は、7, 14, 21, 28日
女性だけのサロンは、16日

めっきり日が短くなり、朝晩の寒さが身に染みてきました。山の景色も紅葉が始まり、秋、そして冬をじわじわと目や肌で感じる季節になりましたね。

10月21日 福祉フェスティバル、駅北フェスタ、快晴の元、無事終了しました。
皆様、お疲れ様でした！！

皆様から頂いた”志”は市役所様、まんでん様などの募金と共に、ヘルスサイエンスセンター島根へ、募金させていただきます。

県立大学の学生ボランティアのOさんにも、お手伝い頂きとても助かりました。そして、改めて、仲間のつながり、サロンの絆を強く感じる事が出来た一日でした。
…ぜひ、また、来年も！！

<<がん検診、わすれていませんか??>>



11月の予定

4日 浜田第二中学校 文化祭

生徒さんが、”がん”について発表されます。足を運んでみませんか？

12月は、楽しいクリスマス会を予定しています。皆さんのアイデアを、お寄せ下さい。

あるドラマでの台詞だったのですが、



今、生きてるだけで幸せな気分..
朝がくるだけで、嬉しい、楽しい、幸せや..
どんな時もキラキラして見える..
幸せ病や..
がんになって良かったと思えん。
健康が良いに決まってる。 当たり前や..
そやけど、今まで見えなかった景色が見えてくる。
これが、私の人生や..



なんか、心に残る言葉でした…私事なのですが、このドラマの場面を息子も見てたらしく、覚えてました..。(植田)

<今月の一言>

人生は、悔いなく 生きていきましょう！

ほっとサロン浜田は笑いの絶えないサロンです。お気軽に覗いてみて下さい。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男



ほっとサロン浜田 便り
(がん患者と家族のサロン)



2018年12月1日(12号)

12月は、5、12、19、26日
女性だけのサロンは21日



年の瀬を迎え、寒さが本格的になると思ったのに暖冬ですね。皆様、体調は如何でしょうか？
沢山の皆様から頂いた、温かい”募金””志”は、11月21日にヘルスサイエンスセンター島根に募
金させて頂きました。病気に苦しんでおられる方々のお役に立つ事でしょうね！ご協力ありが
とうございました。

11/4 二中文化祭…ほっとサロン浜田から7名で行かせて頂きました。



- *生徒さん達の頑張りが良く解りました。
- *久しぶりに二中へ行き、昔の二中と変わっていて驚きました。
- *全校生徒で歌って頂いた”がんの歌”が、とても素敵で心に残りました。
- *半日、楽しませて頂きました。
- *うどんも美味しく、お茶のお手前も…心が洗われました。
初心に戻れた気分でした。
- *”がん”に負けず、これからの人生も楽しもうと思います。



先生方をはじめ、二中生の皆様、有意義な時間をありがとうございました。

11/6 地域公聴会に2人参加
とても難しい問題でしたが、勉強になりました。

11/14 島根県看護協会を通じて看護師のHさんが、来られました。
笑い声の絶えないサロンの様子を見て驚かされていました。

やっぱり、笑う事が一番ですよ。病気も逃げるし福もやってきます。

* 今月(11月)は、サロンに新しい方が二名来られました。嬉しいですね！！



12/22 浜田公民館にて、今年お世話になった方達と共に、クリスマス会をします。
午前9時から、みんなで料理をして、楽しもうと思います。
ピンゴゲームもあるので、どなた様も遊びに来て下さい。



来年の事を話すと、鬼が笑うと言いますが、来年の1月は9日よりサロンを開設予定です。2
日(水曜日)は、ご家族と共に、正月を楽しんで下さいね。

今年も一年、沢山思い出に残る楽しい時を過ごす事が出来ました。落ち込まないで、病気に
負けないで、人生を楽しみましょう。ホントにホントにありがとうございました。
来年も、良い年に成りますように！！(ほっとサロン浜田一同より)

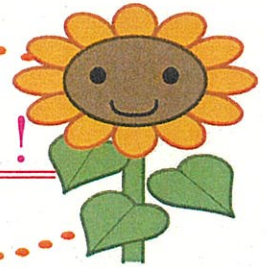
お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男





ほってサロニ浜田 号外！！



金城町で活動されているオカリナ奏者のグループによる

オカリナ コンサート♪

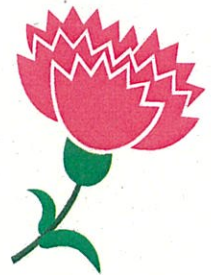
5月30日(水)

浜田医療センター6階多目的室

(会場は変更となる場合も有ります。)



午後 2時 ~ START



♪演奏曲目♪

* まちぼうけ * 浜辺のうた * 恋のバカンス など...



お誘い合わせの上、どなたでもご自由にお越し下さい。知っている曲に、懐かしんだり、口ずさんだりしてみませんか？



★たくさんのご来場をお待ちしています☆

※当日は無料です。手ぶらでお越し下さいね！



ほっとサロン浜田便り
(がん患者と家族のサロン)



平成19年1月1日 (1号)

1月は、9、16、23、30日
女性だけのサロンは、17日



新年あけましておめでとうございます。



今年は、”イノシシ年” 猪突猛進・・・いえいえ、ゆっくり、のんびり過ごしましょ
う。

昨年、12月22日に、M市議、市役所、保健所、2中の田淵先生、生徒さん、夢の音
さん、サロンに携わる方々と、クリスマス会を実施しました。

ケーキ、ばら寿司、カレーライス、鶏の唐揚げ、ピザ、おでんなど沢山の料理に皆様の
愛がこもっていて、とても美味しかったですね！！

ビンゴゲーム、オカリナの演奏、全員で歌った「あなたが大切だから」・・・
笑いもありとても楽しい1日でした。

2中生の皆さんクリスマスカードありがとう。皆さん、プレゼントありがとう。



12/17 福祉フェスティバルの反省会に2名出席

今年はフェスティバルはお休みです・・・(>_<)

2中生のカード↓

12/18 浜田高校定時制での「いのちの授業」の講演を聴きに4名参加。

鹿児島から来られた”三好 綾”さんのお話でした。

: がんでもあきらめられない

: がんも「個性」である

: どうせやるなら「楽しくね」

あなたはあなたのままでいいんだ。

はいっ、納得しました。同感です！！！！



大学生O君奮闘

12/19 懐かしいMさんが久しぶりにサロンに来られました。嬉しかったです(^)

12/26 クリスマス会の反省と、2018年の1年間の反省など

+誰でも迎える「死」について話し合いました。

家族の1人が亡くなり残された人の空白感など、いろいろ考えさせられ
ました。



2019年は、終活について本気で考えていこうと思います。

市役所での募金795円。ありがとうございます。

↑ 後ろの「笑」の筆者:奥井実さん

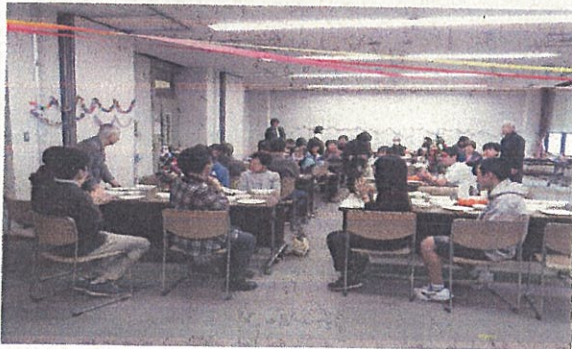
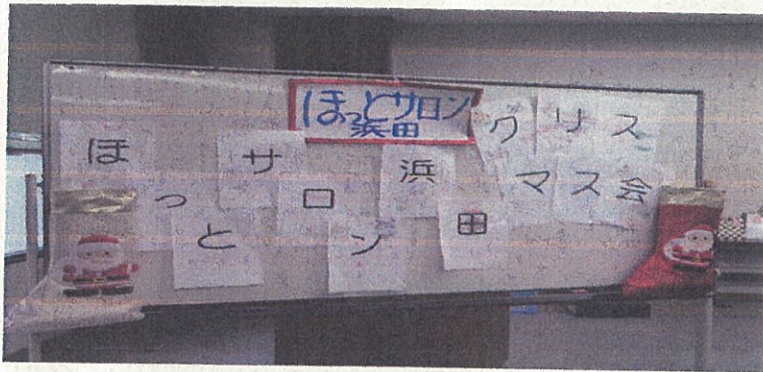
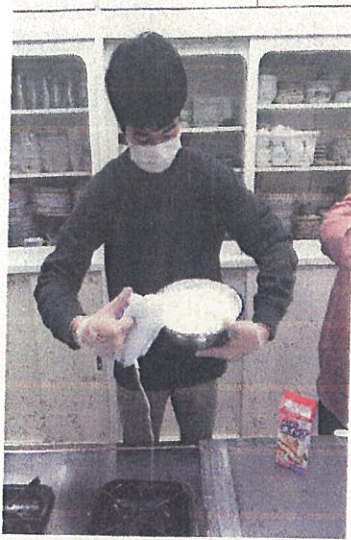
◎あんな事こんな事を話にほっとサロン浜田、女性だけのサロンに遊びにお越し下さい。
みんなでお待ちしています。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 0855-27-4151







ほっとサロン浜田 便り
(がん患者と家族のサロン)

2019年2月1日(2号)

2月は6、13、20、27日
女性だけのサロンは15日



梅の蕾も膨らみ、春もそこまできているような…
インフルエンザも流行っているようですが、皆様、体調は如何でしょうか？

1月9日のサロンでは平岳代表の新年の挨拶の後、会員一人一人が今年一年の抱負を話しました。

何でも話せる、話しやすいサロンでありたいと思います。
下手さんが来られると、ワハハと大きな笑い声と共にサロンが始まります
笑い声の絶えない明るいサロンに遊びにお越し下さい。



1/23 新しい方がサロンに来られました。



がんになって死と直面し、病気の事も心配だし術後も不安でした。家族や友人の有り難みをしみじみ感じているとおっしゃっていました。

「今では2人に1人はがんになる。」と、言われています。
がんになったら、命が尽きるまで付き合っていくしかない！悩まないで1度きりの人生を悔いの残らぬよう楽しみましょう”

2月の予定

2/6 2中で、「長生き味噌汁」の給食に4人参加させていただきます。

2/13(水) **がん患者さん、ご家族のための相談会**



午前9時半～11時半 医療センター2階会議室
ピアサポーターさんとお話ししてみませんか？
(乳がん、前立腺がん、大腸がんの経験者です。)



今月の言葉

誰にだってあるんだよ 人に言えない苦しみが…

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 0855-27-4151





ほっとサロン浜田 便り
(がん患者と家族のサロン)



2019年3月1日(3号)

3月は、6、13、20、27
女性だけのサロンは、15日

もう3月・・・桃の節句、春の彼岸、卒園式、卒業式・・・
忙しくなりそう・・・(^)ですね。

先月は、インフルエンザの為、医療センターが利用できず、浜田公民館でサロンを開きました。沢山の方々にお越しいただきました。

- 2/6 二中での”長生き味噌汁”の給食に行ってきました！
- ・うす味で、具沢山の味噌汁で、とても美味しかったです。
 - ・うずらの卵が入った味噌汁は、生まれて初めてでした。
 - ・学校給食の無い時代に育ったので、味わって食べました。



長生き味噌汁とは・・・

赤味噌、白味噌、りんご酢、たまねぎなどを配合。まろやかな味わいになります。

疲労回復、腸内環境の改善に効果的!!! 試してみてください!!!

二中の生徒さん達から、今年のクリスマス会のお礼のカードをいただきました。

☆ありがとう☆

水泳界の池江璃花子さんの白血病・・・

私は、神様は乗り越えられない試練は与えない・・・

堀ちえみさんの舌がん ステージ4・・・

やりたい事、沢山ある。夢だっていっぱい持ってる。家族の為に生きなければならぬ。なってしまった事は仕方ない。私は負けません 帰ってきます。

世間に発表する事で自分自身を元気づけていらっしゃるのだと思います。骨髄バンクの登録も増えてきてるとか・・・来年のオリンピック出場、沢山の皆さんの成長、ぜひ克服して戻ってきてほしいですね!!

5月20日 ほっとサロン出雲にお邪魔します。とても楽しみです。

今月の一言・・・

聞いてくれる人のおかげで愚痴もこぼせる。。。



お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151

ほっとサロン浜田は、浜田医療センター6階 多目的室にて午後1時から開催しています。
お気軽にお越し下さい。