がんケアサロン 江津 サロンレター VOL.22 2019. 4

今年は春が早く、山桜も彼岸桜もあっという間に開花しました。色とりどりの花木や新芽の萌える景色はまさに「山笑う」という表現がぴったりで、身体も心も軽くなり活動的になれそうです。

そんな中、川本商工会婦人部の研修にがん検診啓発サポーターとしてお伺いしました。皆さん熱心に耳を傾けて下さり、心通うひと時を過ごせたように思います。サロンの開催から運営において、様々な立場の方に多くの支えを頂いています。その支援に対して感謝するとともに、少しでもお返しができるよう今後も活動して参ります。

がん検診啓発サポーター活動報告

- ・参加者 女性 19名 60歳以上の方が約6割
- ・8割以上が、ご自身や家族、身内のがんを体験
- ・最初に少し質問を行った。

がんについて「2人に | 人が生涯のうちに罹る。 必ず死んでしまう怖い病気ではない。早期発見の ためには、がん検診が大事」と、ほとんどの参加 者がわかっておられた。

- ・体験談では、実際の経過や心の変化に加え、治療費や仕事との両立、がんに関する制度も含めての情報の取り方なども紹介した。
- ・乳がんモデルでの体験と自己検診紹介。
- ・がん検診を多くの方が受けるために、事業所や 個人としてどんな工夫ができるか話し合った。
- ◎まずは、今回の参加者同士が声を掛け合って、家族も誘って行くことから始める。
- ◎川本町の保健師から、複数の事業所が協力すれば「事業所検診」の対象と、紹介があった。

益田がんケアサロン講演会参加

テーマ「生・病・老・看護・死 ~人生会議(ACP) から自己調節鎮痛法 (PCA) ~」

- ・「おひとり様でも自分の家で"ピンピンコロリできるねんで"」の上演
- ・県立中央病院 今田敏宏医師の講演

昨年、当サロン主催の交流会でも、緩和ケアネットワーク大田での講演も ACP を取り上げた。最近では ACP を「人生会議」と表現するそうだ。文書を作るだけでは意味がなく、それまでの話し合いが表されているものであるべき。また、本人の意思が不明な時は、推定意思を尊重すべきとのことだった。

また、在宅PCAを用い、最期の時を自宅で穏やかに過ごした多くの事例があるそうだ。当県でも「出雲PCAシステム」が整備されおり、益田でも数事例が報告されている。県西部で在宅PCAを推進するには、課題が多いように思うが、江津での実現を切に願う。

≪サロン開催予定≫

毎月第3土曜日 9:30~11:30

5月18日、6月15日、7月20日 8月24日 (第4土曜日)、9月21日 10月19日、11月16日、12月21日

| TO 月 | 9 日、| 1 月 | 10 日、| 2 月 | 場 所 保健センター | 階

予約不要 途中参加・退室自由です

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.23 2019. 5

平成から令和となり、ゴールデンウィークも 10 連休で記憶に残る年になりました。皆さんはどのように過ごされたのでしょうか。あちこちで、ウォーキングや運動、農作業やガーデニングに励まれる姿を多く見かけます。庭先では、春の花々の色どりが鮮やかで心が弾みます。この気候の恩恵を受け、心身共に良い状態に維持したいものです。

4月のサロンでは、お一人の新規参加がありました。また、江津市広報紙「かわらばん」で当サロンの紹介がありました。多くの方が知って下さり、ぜひとも一度足を運んでいただきたいです。

清山がん対策推進室長、村下浜田保健所長のお話

県西部のがんサロンのネットワークの話し合いに出席した時に伺ったこと。

- 県がん対策推進条例 第11条(患者会等の活動の支援)の紹介があった。サロンに対して、県より色々な情報提供を受けるが、患者会活動のような意見を求められることもあり違和感を持っていた。島根ではがん患者会が少ない上に、積極的に意見や情報発信の出来る方もわずかという状況の中、広く意見を聞いて頂ける機会だと理解した。
- がんサロンと患者会の違いについて、当サロンの「4 つの願いと 4 つの約束」や、運営方法の方向性は間違っていないと確信した。
- ピアサポーター養成について、現在予定はないとのことであった。また、受講除外要件である「医療・福祉関係の資格保有者及び、医療・福祉関係での就業経験者」の根拠は不明と説明を受けた。がん体験した専門職種だからこそ、相談者の胸の内を引き出せるとも考えられる。今後、もし養成予定があれば、是非とも検討して頂きたい。

Happy Mother's Day

≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30

5月18日、6月15日、7月20日、8月24日(第4土曜日)

9月21日、10月19日、11月16日、12月21日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先 090 - 8068 - 7920 (松浦)



VOL.24 2019. 6

今年は、暖冬に続き4月5月も気温が高めで、雨の日が少ないように思います。6月に入りいよいよ 梅雨入りでしょうか。作物や庭の花々の成長する勢いに元気づけられます。

毎月のサロン参加者は、5から7名程度で色々な体験を含めた話をしています。5月は、2名の新規参加がありました。ご自分の体験を明るく前向きに語られる姿に、私たちも元気を頂けて、サロンでのご縁に嬉しさを実感します。

6月3日の山陰中央新報に、「がんサバイバー5年生存率」の記事がありました。サバイバーや家族 にとって生存率は、とても気になることなので調べてみました。

「5年相対生存率」と「がんサバイバー5年相対生存率」

「5年相対生存率」

がんと診断された人のうち5年後に生きている人の割合が、日本人全体で生きている人に比べ、どの程度かを示す。診断から1年以内に亡くなる人も含めて算出。

「がんサバイバー5年生存率」

診断から1年~5年が経過したそれぞれの時点での、その5年先の相対生存率を示す。

診断され治療を受けてから日がたつにつれ、その後も生きる確率は高くなることが数値で表現されている。サバイバーにとって、経過年数に応じたその後の予後についての情報が重要。

※詳細は、大阪国際がんセンターのHP内の資料を参照

「知ることで希望が見えてくる」 ~がんサバイバー生存率紹介リーフレット~

http://www.mc.pref.osaka.jp/ocr/cancer_survivor/leaflet.html

「地域がん登録資料に基づくがん患者の長期生存率」

http://www.mc.pref.osaka.jp/ocr/cancer_survivor/j-cansis.html

※国立がん研究センターがん登録・統計の「最新がん統計」でも確認できる

https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html



≪サロン開催予定≫

毎月第3土曜日 9:30~11:30

6月15日、7月20日、8月24日(第4土曜日)

9月21日、10月19日、11月16日、12月21日

場 所 保健センター | 階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先 090-8068-7920(松浦)

サロンレター

VOL.25 2019. 7

梅雨に入り、庭や畑の植物たちの成長が一気に進み驚くばかりです。湿度が増し、気温の上昇と 共に、何となく身体の怠さも感じます。熱中症対策をはじめとして、体調管理に気をつけましょう。 6月のサロンでは、参加者の近況報告に加え、情報交換を行いました。

近況について

- 定期検査は、結果が出るまでいつも落ち着かない。
- 他に、からだの具合の悪いところがありすっ きりしない。
- 家族の介護生活を頑張っている。
- 新しい治療方針を提示されたが、色々診でもらい、良く考えて結論を出したので、納得して暮している。
- 家族の立場として、相手のことはもちろん心配だが、自分自身の体調にも自信が持てないこともあり色々考える。
- 病状が落ちついているので、老後の生活を意識し始めた。
- 病院を変わり、定期治療の待ち時間が長く、 申し入れをしても改善がない。

≪サロン開催予定≫

每月第3 土曜日 9:30~11:30 7月20日、8月24日(第4 土曜日) 9月21日、10月19日、11月16日 12月21日、1月18日、2月15日

場所保健センター 1階予約不要途中参加・退室自由です

お茶代 100円 お問い合わせ先

090 - 8068 - 7920 (松浦)

内服について聞いてみました

- 薬の飲み方毎回、袋からそれぞれを直接出す全ての薬を一包化してある多いので、2週間ずつ小分けする錠剤を1錠ずつ切り分けておく
- 全員、自分で管理
- 錠剤は、あちこち転がっていくので困る
- サプリメントビタミン・大豆プロテインの利用あり

「正常血圧」範囲見直しについて (山陰中央新報記事より)

成人における血圧値の分類

分類	診察時の血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120 未満	80 未満
正常高値血圧	120~129	80 未満
高値血圧	130~139	80~89
高血圧	140以上	90以上

(mmHg)



がんケアサロン/江津 パサロンレター VOL.26 2019. 8

8月に入り、今年も猛暑に連日見舞われています。体調を崩さないために、それぞれ工夫をしておられると思いますが、くれぐれも無理をしないよう心がけましょう。

7月で、サロン再開より2年を経過し3年目に入りました。当日は、生憎の雨模様で多くの参加は期待できないと思っていましたが、新規の方を含め7名の方がお越し下さいました。月に1回とは言え、都合をつけて参加して下さる方々や、多くのサポートのお陰と感謝いたします。そして、5年10年とサロンが定着し、その根がさらに太く広がっていくことを願います。

東京オリンピック聖火ランナーに応募!

行動力 NO1 のメンバーが応募しました♪

《応募動機》

- ◇ がん検診啓発を訴えたい

選出されれば、浜田のサロンと合同参加の 予定です。体力面に不安な点もありますが、 発表までワクワク、ドキドキです**

ほっとサロン浜田から映画上映のご案内

ドキュメンタリー映画 「がんと生きる 言葉の処方箋」

日時:9月28日(土)

12:30 開場 13:30 上映

場所:

浜田医療センター2階総合研修センター

活動報告や、ミニコンサートもあります。 詳細は、ポスター、県の HP をご覧下さい。

7月のサロンの様子

- ・恒例の1分間自己紹介、もしくは近況報告。新規の方は3分間。皆さんは、慣れたのか上手に整理してお話されるようになった。
- ・化学療法に臨むにあたり情報交換。 治療予定者の知りたい情報に対して、体験者が 伝えたい情報はとても多く、かえって不安をあお ったのではないかと心配にもなる。

治療を体験した後も、自分らしく今を生きている姿で、頑張り抜く気持ちを伝えたいと思う。

・県より、県立図書館のがん関連図書新刊リスト を頂いた。サロンなどの勉強会などでも利用でき るそうだ。県や県立図書館の HP でも確認できる。

≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30

8月24日 (第4 土曜日)、9月21日 10月19日、11月16日、12月21日 1月18日、2月15日、3月21日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先

9月は、がん征圧月間です。島根県でも市民公開講座やイベントが目白押しで、新聞等の広報も活発です。良い機会ですので、何か一つでもご家族友人など誘い合わせ参加して頂きたいと考えます。

毎日暑い日が続いていましたが、気が付けば田んぼでは稲穂が色づき、虫たちが秋の気配を教えてくれます。そして、朝夕は涼しくなり過ごしやすく感じますが、残暑にはまだまだ注意が必要です。

がん関連図書について

毎年多くのがん関連図書が発刊される。その中には、患者さん向けのがん診療ガイドラインなどもある。一度購入すると安心してしまいがちだが、改訂版や新しいものに目を通すと、項目や内容の変更があったり、新たな知見の追加もある。インターネット上に公開されているものもあるが、紙ベースでしっかりと確認したい世代としては、やはり書籍を求めてしまう。

先日、初めて江津市図書館を利用した。そこで、個人でも団体でも登録できると知った。がん関連図書も関係図書館から取り寄せてもらえるし、団体は一か月間借用できるそうだ。勉強会などでも利用できると思い、早速サロン名で登録した。個人では、一度に何冊も購入できないのが実情で、これからは、図書館を積極的に利用しようと考える。



皆さんのお盆の様子

- 家族・親戚の帰省で賑やかに過ごした
- 大人数の世話で忙しく疲れた
- 化学療法再開し体調変化がある
- 体調と相談ではあったが、地域の 催しを手伝った
- 5か月介護した家族が元気になり、自宅に戻れた
- 高齢な親の気がかりは絶えない
- コレステロール値が下がり、主治 医に褒められた

≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30 10月19日、11月16日、12月21日 1月18日、2月15日、3月21日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100 円 お問い合わせ先

がんケアサロン江津 サロンレター VOL.28



度重なる台風到来もあり、彼岸を過ぎても残暑が続く日々に季節感がないと思っていましたが、気が付けば金木犀の花の匂いが漂っていました。健康とスポーツ、そして味覚の 秋がやっとやって来たようです。

先月は、がん征圧月間の催しに毎週のように出かけました。10月も健康に関するイベントや公開講座が各地で開催されます。多くの方が参加され、ご自分や大切な人の身体と心を守るきっかけにして頂きたいと考えます。

◎出雲市民公開講座

テーマ「令和時代のがん診療」

- ・新しいがん診療情報提供
- ・サバイバー、家族支援状況の情報提供 等
- ※島根においても先進医療を提供する体制がある ことは、とても心強く思った。

◎ほっとサロン浜田等による映画上映

•「がんと生きる 言葉の処方箋」

がん哲学外来から発展した「がん哲学外来カフェ」を各地に開設して元気に生きる方たち。それぞれが、お互いに言葉の処方箋を投げかけあい、生きる力を作り出し、がんに悩む人々が元気になる瞬間を見事に映し出してあった。

- ※出演された方々の勇気と想いに胸を打たれた。
- ※私たちのがんサロンの活動も、そう引けを取らないのではないかとも思った。
- ※大田では、ミニカフェを隔月開催とのことだ。

©ピンクリボンウォーク in おおだ

- •「ブレストアウェアネス」
- 1. まず手で洗う習慣をつける
- 2. 指に撫でた感じ(正常)を覚えてもらう
- 3. いつもと違えば受診、違わなければ検診 吉川和明医師の川柳

「ブレストアウェアネス すいすい手洗い 水曜日」

- マンモグラフィ検診の受け方のアドバイス
- リンパ浮腫について ・ウォーキング
- ※小学生の娘さんと参加された方に頭が下がる。
- ※リンパ浮腫は、予防・早期発見・悪化防止が大事。

※アウェアネス:意識とか気づき

サロンでの語り

- ・ 定期検査結果は大丈夫だった
- ・体調がよく、内服減量になった
- 体調は今一つだが、色々と忙しく活動している
- 治療はやはりきつい
- 体調不良で家族のサポートを受けた
- ・がんサロンを知らずに、治療中一人 で頑張っていた辛さを思い出す
- これから気温が下がると指先の痛みが始まる
- ・地区での活動など、外見は元気そう だが、実際は制限があり気を遣う



≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30 10月19日、11月16日 12月21日、1月18日 2月15日、3月21日

場 所保健センター 1階予約不要途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先

サロンレター WOL.29 2019.01

連続した台風到来とそれに伴う豪雨は、その猛威で甚大な被害をもたらし、多くの人命を奪いました。テレビや新聞等で、被害に遭われた住民の方々の情報を見るにつけ、昨年の西日本豪雨被害を思い出し心が痛みます。

無我夢中で住宅の片付けや改修にあたっていたのが、つい昨日のことのようです。片付けのために駆けつけてくれた親戚知人、ボランティアの皆さん、気遣って言葉をかけて下さった方々や善意の義援金に、心身共に救われました。

寒さに向かう中、厳しい状況とは思いますが、被災された皆様が復旧を果たされ、平穏な日常を一日も早く取り戻せることを切に願います。

2019年のがん罹患数予測及び死亡数予測発表 がん情報サービス (2019年10月23日)

★2019年の**がん罹患数予測**は約 101 万7千 200 例 (男性 57 万2千 600 例、女性 44 万 4 千 600 例)。 2018年のがん統計予測(約 101 万 3 千 600 例) と比較すると、男女計で約 3 千 600 例増加。

2018年のがん統計予測 (大腸、胃、肺、女性乳房、 前立腺)から順位の変更はなかった。

★2019年の**がん死亡数予測**は、約38万300人(男性22万2千500人、女性15万7千800人)。

2018年のがん統計予測(約37万9千900人)と 比較すると、約400人の増加。

がん死亡数は、**肺、大腸、胃、膵臓、肝臓の順**に多い。 2018年のがん統計予測(肺、大腸、胃、膵臓、肝臓の順)から順位の変更はなかった。

※従来、日本のがん統計は、罹患データは 2~3 年、死 亡データは 1~2 年**遅れて公表**。

諸外国では、これらの遅れを数学的な手法で補正して、 現時点でのがん統計を予測する試み(**短期予測**)を実施。 この短期予測を日本のデータで実施し、2019年のが ん罹患数予測および死亡数予測の結果が紹介された。



サロンでの語り

- 年齢を重ねる毎に、がん以外でも身体のあちこちに不調が出てくる。
- ・同じ立場の方のいる場所へ参加することで安心する。そして、一歩踏み出せると一番感じることができた。
- ・定期検査でも、毎回緊張を繰り返す。
- ・ゲノム医療が進み、同じがんでも治療 が異なる。予防医療の時代になっていく。
- ・ 浜田の映画を家族と共に観た。家族から改めて、深い理解を得られた。
- ・体調の好不調の差は大きいが、秋の作物はすべて大収穫で忙しくすごした。
- 大田のピンクリボンウォークや益田の サロンの研修会案内。

≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30 11月16日、12月21日 1月18日、2月15日 3月21日

場所 保健センター 1階 予約不要 途中参加・退室自由です お茶代 100円 お問い合わせ先 090-8068-7920(松浦)



VOL.30 2019. 12

今年も残りわずかとなりました。11月は比較的温暖でしたが、一気に冬がやってきました。インフルエンザ始め様々な感染症の流行が懸念されます。予防のため、手洗いやうがいなど励行しましょう。また、冷え込みが厳しくなると筋肉や腱が強張り、関節の痛みが出たり身体が動かしにくくなります。転倒などけがをしないように気をつけましょう。

人生会議(ACP)啓発ポスターを目にして

厚労省は、11月25日に「人生会議」PRポスターを公表した。目にした方もいると思うが、多くの意見や議論が起きた。そして、結局使用中止となった。

人生の最終段階の場面で、ポスターの男性が酸素 吸入しながら苦悩の表情を浮かべ、自分の想いを家 族や親しい人に伝えていなかった後悔の心の声や、 平坦になっていく心電図が描かれている。

とてもインパクトがあり、目を引くが、「本当にそうだ」と、心から思えない重苦しい感情が湧きあがった。がんだけでなく、人生の終末期にいる方、向かっている方、ご遺族などに配慮した内容ではないとも感じた。それに関し、日本緩和医療学会・全国がん患者団体連合会より意見書が提出された。

厚労省は、2007年に「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」を出し、様々な医学会も「立場表明」や「意思決定プロセスガイドライン」などでそれに続いている。永い間の取り組みが、このような形で人々に広く知られていくのは、残念にも思う。

日頃から、自分が何を大事に思い、どう生き切り たいのかを、家族はじめ医療従事者とも丁寧にコミュニケーションを取りながら確認する過程こそが大 事だ。何事も、「誰を対象に何をどのように伝えるか」 をきちんと検証してから始めないとうまくいかない と感じた。

* * * * *

がんピアサポーターフォローアップ 研修会に参加して

11月17日、「あすてらす」に於いて、標記 研修会があり、がんサロンからも参加した。

県担当者から、がん対策推進計画概要とその中のピアサポーターの役割期待等の説明の後、ピアサポーターの役割やより良いコミュニケーションについての講義と続き、ロールプレイ・GW と参加型の研修であった。

皆さんの真摯に学ばれる姿勢とお人柄を知ることが出来て安心した。

最後の発表では、「相談者が少ないく広報や 開催日程の工夫などが必要」「プライベートの 事情で思うように相談会に協力できない」「ピ アサポーターの増員が望まれる」などの意見 があった。

≪サロン開催予定≫

毎月第3 土曜日 9:30~11:30 12月21日、1月18日 2月15日、3月21日

4月18日、5月16日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先



サロンレター VOL.31 2020. 1



新年あけましておめでとうございます。

昨年も、多くの方々の支えを頂きサロンを開催できましたこと、お礼申し上げます。

今年は子年(ねどし)、正確には「庚子(かのえ・ね)」です。『庚子』は、「変化が生まれる状態」「新たな生命がきざし始める状態」で、新しいことにチャレンジするのに適した年だそうです。また、相生(そうせい:相手を強める影響をもたらす)"の関係があり、勉学や仕事・恋愛・健康など、相互に影響しあい、何かに行き詰まったときは、全く別のところから活路を見いだせることもあるそうです。

サロンでもそれにあやかり、お互いの日常や、頑張っている事、楽しい事、想いなどを 語り合うことで、相生を叶えたいと思います。

冊子「重要な面談にのぞまれる患者さんとご家族へ」

一聞きたいことをきちんと聞くために一

メンバーが、「がん相談支援センター」から分け て頂いた。

治療の選択の時はもちろん、経過を見る定期受診においても、医師との面談での活発なコミュニケーションは重要で、そのために情報を収集・理解することが大切だ。

このパンフレットには、患者・家族が良く尋ねる質問が並んでいて、自分が聞きたい質問の数字にOをつけ、空欄に他に尋ねたいことを記入して使う。聞きたいことをすべて聞けたかどうか、確認のために利用しても良いとのことだ。

※がん情報サービスからダウンロードも可能

ほっとサロン浜田の Xmas 会に参加して

今年もお誘いを受け、12月8日に参加した。益田や邑南のサロン、行政や看護学生さんなどの参加があった。

料理の準備を一緒に行い、カレーやサラダ、あえ物にタイ料理など、食べきらないほどの料理に舌鼓を打った。自己紹介のあと、フルート演奏もあり、楽しいひと時を過ごした。

江津からは、ご家族と一緒の参加もあり、サロンだけではうかがい知れない一面を知る機会にもなった。また、他のサロンの方とお知り合いになれ、繋がりの広がりを感じた。



≪サロン開催予定≫

毎月第3土曜日 9:30~11:30 1月18日、2月15日、3月21日 4月18日、5月16日、6月20日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先







今年も、昨年同様に暖冬で過ごしやすい日が続いています。しかし、年末から流行して いるインフルエンザは、A型に加えB型の感染も認められるそうです。

そして、1 月半ばからは新型コロナウイルス感染のニュースから目が離せません。潜伏 期間が長く、軽症の風邪症状の時点からでも感染源となり、終息するのは4月~6月、そ れ以上とも予想されています。ワクチン開発にも時間を要し、もちろん特効薬などありま せん。手洗い・うがい・咳エチケットの励行と、日ごろの体調管理がカギのようです。

がん教育外部講師養成研修と 外部講師派遣協力について

国は、がん教育の実施を新学習要領に 定め、今後、中学校・高校において全面 実施することとし、医療従事者やがん患 者等による外部講師の活用が重要である としている。

県主催の外部講師養成研修に、当サロ ンも平成 29 年度から参加している。今 年度も2月15日に開催が予定され、著 名な講師の講義に期待している。

反面、学校におけるがん教育への外部 講師派遣協力の登録に少し躊躇してい る。期待される役割が本当に果たせるの か、留意点など考慮しきちんと伝えるこ とができるのだろうかと、不安も拭えな い。研修受講後に、自分の能力と気持ち を確認しようと考える。

2月4日は 世界対がんデー(ワールドキャンサーデー)

2000年2月4日、国際対がん連合(UICC) がパリで開催した「がんサミット」から始まっ た取り組み。

日本委員会は、日本において UICC に所属す る 29 の組織や機関をとりまとめ、UICC 本部 と連携しながら、各種の対がん活動を行ってき たが、その一環としてこのワールドキャンサー デーの推進に力をいれている。

2月15日のサロン開催時間変更

研修参加のため、終了時間を11:00 に変更します。

> 尚、開始は来られた方から、 随時自由交流します。



≪サロン開催予定≫

毎月第3十曜日 9:30~11:30

2月15日、3月21日、4月18日 5月16日、6月20日、7月18日

保健センター 1階 場所

途中参加・退室自由です 予約不要

100円 お茶代

お問い合わせ先 090 - 8068 - 7920(松浦)



今年も、もう3月です。暖冬のお陰で、庭やプランターの植物の成長は早く、松川の河津桜も満開で、春の訪れを実感します。小鳥や虫なども越冬が容易だったのでしょう。気が付けば新芽がなくなっていることもあります。

そんなのどかな気候を喜ぶ余裕もなくなるほどの、新型コロナウイルス感染情報と対策のニュースに、毎日釘付けになっています。随分考えましたが、3月と4月のサロンはお休みすることにしました。5月には、笑顔で仲間に会いたいものです。

久しぶりにサロンの様子

2月のサロンでは、久しぶりの参加もあり、笑 顔の再会に安堵した。

◎心に残った一言

「生まれ変わった日、第二の誕生日と思った ら?」

告知や手術を体験した冬は、思い出すことも 多く気持ちが沈みやすい。そんな時に友人から かけて貰った一言で、肩の力が抜けたように感 じた。

がん体験を、自分から発信してみたら心に寄り添ってもらえる体験ができた。自分もそんな 風に他の人のほっと出来る存在になりたい。

◎80 代のスマホライフ報告

フェースブック挑戦、LINE ゲームなど ②ほっとサロン浜田の女性のサロンの企画紹介 ②7年目、結果が良ければ、1回/年の通院 ②医療センターの乳腺科医師退職の報道に動揺

2月に参加した講演会等からの情報提供

◎江津市作成のエンディングノート「私の 未来ノート」が4月から希望者に提供予定。 内容は、まず自分史として書き始め、これ からどう生きていきたいのかを考えながら 記入できる。

◎がん教育外部講師養成について「がん教育外部講師のためのeラーニング」受講の紹介があった。

全がん連 HP にあり、3 年間無料配信。 受講後のテスト合格者リストは教育委員会 に提供。

また、同 HP より「**がん教育における配慮** 事項ガイドライン」のダウンロードが可能。

サロンのお休みについて 3月21日と4月18日のサロンは お休みします。 5月から再開予定です。

≪サロン開催予定≫、

毎月第3 土曜日 9:30~11:30

3月21日、4月18日

5月16日、6月20日、7月18日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先 090 - 8068 - 7920 (松浦)



