



里も山も一度に満開となった桜が、新しい年度の始まりを祝っているようです。そして、あちこちの植物たちの芽吹きにたくましい生命力を感じます。そのパワーをもらい、皆さんの心も身体も健やかに過ごせることを願います。

温かくなった3月のサロンでは、久しぶりの方の参加がありました。お互い元気に再会できたことを喜び、懐かしく楽しい語らいができました。

サロンでの語り

- ・QOL 向上のための治療を受け、主治医より「全ての方が対象となれる治療ではない。ここまで良く頑張った」と言ってもらえた。
- ・他人の言葉には厳しさもあるが、優しい言葉を頂くと感謝の気持ちで心がいっぱいになる。
- ・体調が優れない時、元気そうなサロンの皆を見ても、不安で自分もそうなるかと確信できなかった。今は治療がひと段落し、身体も動かせる家庭での役割も増しうれしい。
- ・定期検査を控え、少し心穏やかでおれない。
- ・前回の情報の取り方を参考に、インターネットで講演を視聴した。
- ・身体の痛みの部位が増えた。
- ・足を捻挫し、日常生活に制限があり不自由。
- ・医療従事者とのコミュニケーションには、自分の体調も影響する。身体がきつい時には、医師の説明が解らなかつたり、自分の考えを伝えるのも困難なときがある。
- ・治療中、看護師さんに本音を聞いてもらえた。「心の内を聞いてもらえた」と感じられるような対応が大事だと思う。
- ・今年度も研修を計画する。等

ご存知ですか？

「ニーバーの祈り」

神よ、変えることのできるものについて、それを変えるだけの勇気をわれらに与えたまえ。

変えることのできないものについては、それを受け入れるだけの冷静さを与えたまえ。

そして、変えることのできるものと、変えることのできないものとの、識別する知恵を与えたまえ。

ラインホルド・ニーバー
(大木英夫 訳)

この言葉を目にした時、心の底にストーンと落ちてくるような感覚を覚えました。がんサバイバーという変えられない事実を受け入れ、がんはどう向き合うのか、自分の生き方を変えることはできるはず…。

4月のサロンで、皆さんの感想を聞いてみたいと思います。

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30 ~ 11:30

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

場所 江津保健センター 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)



若葉の萌黄色や新緑で山々がもこもこと膨らんでいます。あちこちの春の花にも目を奪われ心が和みます。4月から気温もどんどん上昇し、初夏に向かって一気に駆け抜けて行くかのように身体がついていきません。すでに、熱中症対策が大切になります。十分な睡眠と食事に加えて、衣服や寝具の調整やこまめな水分摂取を心がけましょう。

4月21日のサロンの様子

- ・ 会計報告
- ・ 他のサロンの様子
- ・ 石見銀山がん哲学外来の取り組み
- ・ 「ニーバの祈り」を読んで

がんサバイバーという変えられない事実をどのように受け入れ、がんと向き合い、生き方をどの様に変えてきたかを伺った。

- ・ がんサロンへの想い

心や身体が一杯いっぱいの際は、外に目を向けられない。そんな時、サロンは自分を解放できる場所だと感じた。

- ・ 家族として見守るにも葛藤がある。

サロンの終了後も、そっと寄り添いお話を伺っておられる参加者の姿がありました。それぞれが多くの体験を通しての今日があります。かつて、サロンでほっとできた自分が、他の方のほっとに出会えるのです。

ご存知ですか？

「がんサバイバー」

海外では、がんと診断された人だけでなく、その家族・介護者も含めて広く定義される。この概念は、1986年に米国で生まれた。(全米がんサバイバーシップ連合)

「がんサバイバーシップ」

がんサバイバーが、がんの診断や治療を受けながら、がんと共に生き、充実した生活を送る過程全般。

どこで読んだのか忘れてたが、「サバイバーとは困難な課題に取り組み続ける人」とあった。それ以来、自分を「がんサバイバー」と抵抗なく言えるようになった。



サロン交流会のお知らせ

おおなん元気サロンとの交流会開催

日時：6月11日(月)

10:00~12:00

場所：済生会江津総合病院
2階講堂

※どなたでも参加できます

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30~11:30

5月19日、6月16日、7月21日

8月18日、9月15日、10月20日

11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 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)

今年の春は、気候が落ち着かず衣替えも思うように進まないと感じていましたが、梅雨の到来ももうすぐです。ひと雨ごとに猛烈に成長する植物に圧倒されつつも、マイナスイオンと共にエネルギーも充電できるように思います。

前回お知らせした通り、「サロン交流会」を開催いたします。おおなん元気サロンさんからの申し入れによる企画ですが、浜田や益田からも参加の連絡をいただきました。研修も興味深いテーマとなっております。どなたでも参加できますので、お気軽にお越し下さい。

サロン交流会

日時：6月11日（月）10:00～12:00

場所：済生会江津総合病院 2階講堂

プログラム：

- ・開会
- ・研修「アドバンス・ケア・プランニング」

講師 緩和ケア認定看護師 津枝忍さん

- ・サロン紹介&交流
- ・閉会

※ 正面玄関から入り、総合窓口前のエレベーターか階段を利用して2階にお上がり下さい。



フェースブックの写真を変更しました。

世羅高原「花の森」のイングリッシュローズです。

返り咲きに優れた特性を有し、ぎっしりと詰めたかのような花弁の多さと、美しい色や甘い香りに圧倒されました。

- 6月のサロンは6月16日(土)に予定通り開催します。
- 5月のサロンでは、新規の方2名の参加がありました。
- どなたでも、お気軽にご参加下さい。お待ちしております。



2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30～11:30

6月16日、7月21日

8月18日、9月15日、10月20日

11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 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)



がんケアサロン 江津

サロンレター VOL.13 2018. 7

梅雨も本番となり、気温も湿度も上昇しています。体調が変化しやすい上に、食中毒などにも気を付けなければなりません。また、近年各地で頻発している集中豪雨や地震など自然災害も心配です。まさかの時を想定し、きちんと備えておきましょう。

6月11日のサロン交流会を、済生会江津総合病院に於いて開催いたしました。研修会に加え、サロン・自己紹介、そして意見交換と盛り沢山でしたが、あっという間に時間が過ぎました。26名もの参加があり、多くの方と知り合いそれぞれの想いを伺うことで、人の繋がりや、決して自分一人ではないことを実感できるひと時でした。このような機会をぜひまた持ちたいと、お互いに確認しながら帰路につきました。

研修「アドバンス・ケア・プランニング (ACP)」

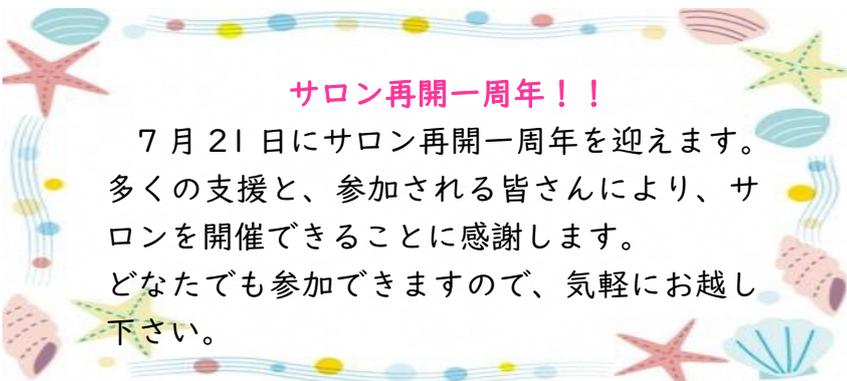
緩和ケア認定看護師 津枝忍さんを講師に、広島県地域保健対策協議会の資料、ACPの手引き「豊かな人生とともに… ～私の心づもり～」を参考に講義を受けました。

その資料の冒頭に、次のように記載されています。

《アドバンス・ケア・プランニングとは？》

人はそれぞれ人生観や思いに基づく人生設計を持って将来のことを考えています。それは、医療についても同じことが言えます。これから受ける医療やケアについてあなたの考えを家族や医療者と話し合っ、「私の心づもり」として文章に残すことで、あなたの希望や思いが医療やケアに反映されるでしょう。その手順をアドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning : ACP) と呼んでいます。(一部略)

この手引書は、わかりやすく書かれており、手順である Step 1 ~ Step 5 に沿って記載する「わたしの心づもり」というシートもあります。ホームページからダウンロードできるそうです。「島根にもこんな資料が欲しい。必要だ。」という意見がありました。



サロン再開一周年！！

7月21日にサロン再開一周年を迎えます。多くの支援と、参加される皆さんにより、サロンを開催できることに感謝します。どなたでも参加できますので、気軽にお越し下さい。

がん検診啓発サポーター活動

7月に川本町に於いて、当サロンが初めて体験をお話しします。自分たちの体験を通し、微力であっても地域に貢献できれば良いと考えます。

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30~11:30

7月21日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 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)



がんケアサロン 江津

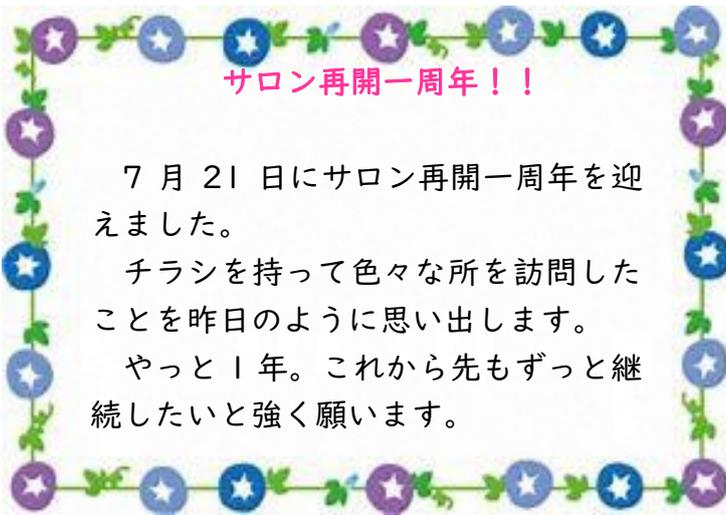
サロンレター VOL.14 2018. 8



7月7日の西日本豪雨災害で、江津市は大きな被害を被りました。先月のサロンレターに災害への備えについてお知らせしたばかりです。広島県に水源を持つ江の川の真の姿を見せつけられたように思います。江津市においては、人命に関わる被害が無かったことが不幸中の幸いでした。

江津市はもとより、多くの被災された皆さまが復興を成し遂げ、心から笑顔になれる日が一日でも早く訪れることを祈念いたします。

そんな中、市や山陰中央新報の担当者より、サロンを開催できるのか心配して連絡をいただきました。記念すべき、「サロン再開1周年」ですので、必ず開催すると決めていました。会場やお花の準備など助けていただき、無事開催することができました。



サロン再開一周年！！

7月21日にサロン再開一周年を迎えました。

チラシを持って色々な所を訪問したことを昨日のように思い出します。

やっと1年。これから先もずっと継続したいと強く願います。

2018年のサロン開催予定
毎月第3土曜日 9:30~11:30
8月18日、9月15日、10月20日
11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 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)

がん検診啓発サポーター活動

7月24日に川本町の特定検診結果報告会に合わせて、2名が体験をお話してきました。

10数名の参加でしたので、とても距離感が近く、親しくお話してきたように思います。

「知り合いのサバイバーへどんな風に声をかけたらよいだろうか」という悩みや、「乳がん自己検診のパンフレットを、家族や知り合いにもって帰る」と言われる男性もおられました。

事前準備をととても頑張られたSさんのお話は、よく分かり好評でした。要望があれば、これからも出かけて行こうと考えています。





がんケアサロン 江津

サロンレター

VOL. 15

2018. 9

今年は、7月の西日本豪雨の直後から夏が一気に押し寄せ、連日の猛暑に悩まされました。その後も、台風が連続発生し気の休まる間が無いように感じます。

そのような中でも、夜明けが遅くなり、つるべ落としのように日暮れも迫り、風に揺れるコスモスに秋の気配を感じます。少し涼しくなりましたが残暑が続いています。油断せずに体調に気をつけましょう。



9月は「がん征圧月間」

今月は特に、がんに関する新聞記事や催しを目にします。

島根でも、市民公開講座やピンクリボンウォークなど予定され、大田ではがん哲学外来ミニカフェも開催されました。

そのような場所に足を運び、新しい知見を得たり、多くの方と知り合うことも意味が大きいと考えます。



最近のサロンの様子

今月も新規の参加があり、「今まで気になっていたけれど、やっと来ました」と話されました。月に一回の開催で、日程を合わせて参加するのは皆さん大変だと思います。

そのような中、3か月ぶりの方の顔を拝見できてほっと安心した反面、しばらくお会いできていない方に心を馳せます。

笑顔でお別れした方には、サロンの役割を果たせたのかなと思えるのですが、課題を抱えておられた方には、誰かに胸の内を聞いてもらえているのだろうか、一人で頑張っていて大丈夫だろうかと気がかりです。

サロンでは、病気だけでなく、家族の事や趣味の事などを和気あいあいと話しています。

「ちょっとサロンが気になる」と思われる方は、ぜひ一度足を運んで下さい。お待ちしております。

2018年のサロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30~11:30

9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

場所 江津保健センター 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)



10月は、乳がん月間ともピンクリボン月間とも言われ、日本では乳がん検診啓発月間として広く知られています。ピンクリボン運動は、アメリカの乳がんで亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした乳がんの啓発運動で、1980年代のアメリカで始まりました。現在では多くのがん啓発月間があり、他のがんにもそれぞれのシンボルリボンによる活動があります。

《シンボルリボンと啓発月間》

1月	子宮頸がん(ティール&ホワイト)
2月	胆道がん(ケリーグリーン)
3月	大腸がん(ダークブルー) 腎がん(オレンジ)
4月	食道がん(ペリウィンクル) 頭頸部がん (バーガンディー&アイボリー) 脳腫瘍(グレー) 精巣腫瘍(オーキッド)
5月	皮膚がん(ブラック)
6月	骨・軟部腫瘍(イエロー)
7月	膀胱がん (マリゴールド/ブルー/パープルリボン)
8月	前立腺がん(ライトブルー) 悪性リンパ腫(ライムグリーン) 子宮体がん(ピーチ)
9月	卵巣がん(ティール) 小児がん(ゴールド) 白血病(オレンジ) 甲状腺がん(ティール/ピンク/ブルー)
10月	乳がん(ピンク) 肝がん(エメラルドグリーン)
11月	胃がん(ペリウィンクル) 肺がん(パール) 膵がん(パープル)

(オンコロより、一部改変)



《サロンの様子》

ピンクリボンウォーク in 江津に
当サロンも参加



講演は、講師の実体験に加え診療放射線技師の立場からの乳がん検診について解りやすい内容だった。ウォークは、台風前日で生憎の雨模様だったが、江津本町の歴史にふれる良い機会となった。

《サロン参加者の語りより》

事情により、数年続けてがん検診の申し込み期限に間に合わなかった。市に相談すると、色々と連絡調整してもらえ検診を受けることができた。その結果、がんが見つかり早くに治療を受けることができた。現在は、工夫が必要だが、自分らしく生活している。

心配事が続き体調を崩した。誰にでも話せることなく、ここ(サロン)なら聞いてもらえると思う。予定に入れてまた来たい。

《最近の自然災害について》

北海道での大きな地震発生、その後も各地で地震が繰り返しています。超大型台風も連続して到来し、多くの被害や尊い命が犠牲になった報道を聞いたたび心が痛みます。罹災された方々に、一日でも早く平穏な日々が戻ることを願わずにはられません。

サロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30~11:30

10月20日、11月17日、12月15日

2019年も継続開催します

場所 江津保健センター 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)



サロンレター VOL.17 2018.11

朝夕めっきりと冷え込むようになり、紅葉で一気に色づいた山々がきれいです。冬の足音がそこまで近づいているのを感じます。

先月は、江津や浜田でも健康祭りやフェスタなどの催しが目白押しでした。市民の皆様の健康への意識や取り組みが進むことを願います。そのような中、東京で開催された「あけぼの会創立40周年記念大会」に参加しました。あけぼの会は、日本最初のがん患者会として活動し、多くの実績を持つ乳がん患者会です。ワット隆子会長勇退挨拶と、著名な講師による講演やパネルディスカッションがありました。

講演内容抜粋

- 新しい治療には患者の協力が不可欠
- 「治験」主に新しい薬の効果を調べるもの、「臨床試験」より良い標準治療の確立を目指すもの
- IT時代のがん治療
 - ・ ePRO(患者報告アウトカム電子システム)への積極的参加
 - ・ 人工知能 (AI) とロボットのコラボ
 - ・ がん研有明病院は AI ホスピタルを目指し、AI を有する総合がん診療支援システムを開発する
- 臨床研究は、最終的には患者が幸福になるために行うこと
- トランスレーショナル研究とは、基礎研究で得られた成果を臨床に使える新しい医療技術・医薬品として確立することを目的に行う幅広い研究
- 遺伝性乳がんは、乳がん患者の約10%で若年患者に多い
- 乳がんには、進行スピード大きく異なるものがあり、外国では公的検診を中止し、発症リスクに応じた検診プログラムを用いたり、自己負担90%のケースあり
- 再発しても希望を持って生きるために
 - ・ がんと上手に付き合うための「3つのあ」 「焦らず・慌てず・あきらめず」
 - ・ がんと上手に付き合うためには 良い味方を見つける (医療者・家族・患者会など)
 - 正しい情報を知る (知識は力となる)
- ・ 大事なことは QOL ライフイベントは医師に伝え家族との普通の生活や趣味などを大切にする

サロン開催予定

毎月第3土曜日 9:30~11:30

11月17日、12月15日

2019年 1月19日、2月16日、3月16日

場 所 江津保健センター 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)



2018年も残すところ、あと一か月となりました。何かと気ぜわしく、落ち着かない日々を送っておられる方が多いのでは無いでしょうか。

また、寒くなると感染症が多くなり注意が必要ですが、特に今年は風疹が全国的に流行しています。どの感染症も、罹ってしまうと苦しくて大変ですが、知らないうちに自分が感染源となり他の方に影響を与える可能性もあります。各々が体調管理に気をつけ、元気に新年を迎えましょう。

11月のサロンの様子

◎最近気になること

- 定期検査予定の方が多く、検査もその結果も気になりちょっと落ち着かない気持ち
- 血管が出にくく、血液検査の時に苦勞するので工夫していること
 - ➔手袋やホッカイロで手を温めて行く、蒸しタオルをお願いしてもらう
- 寒くなり身体のあちこちが痛み動きづらいが、冷え対策の工夫や身体に合う衣類の購入など情報交換
 - ➔保温、ひたすら着込む、足の指のマッサージで血行を良くする

◎趣味や生きがいについて

パッチワーク、フラワーアレンジメント、絵手紙、書道、アーティストの全国ツアー行脚など

➔皆さんかなりの達人の域に達しておられる様子で、作品を見せていただく予定

※参加者の生活者としての新たな一面を感じることができたひと時でした。

緩和ケアを考える集いに参加して

「緩和ケアネットワーク大田」主催で毎年開催される集いだそうです。

安佐市民病院 緩和ケア部長 松浦将浩医師の講演

「もしもの時の私のこころづもり～アドバンス・ケア・プランニング～」と、大田市の医師・歯科医師によるサイコロトーク、レクレーション等、盛り沢山の内容でした。

《参加者の感想》

- ・講師は、専門用語ではない解りやすい言葉と実際の事例を通して話して下さり、引き込まれて聴いた。
- ・がんだけでなく、人の最期の段階をどうするのかどうすれば良いのか考える機会になった。
- ・自分を含め親や家族についても、お互いの考えをわかり合うために、日頃から話し合うことが一番大切。
- ・もしもの時に備え文字にして残し、医療者はじめケア提供者に示し理解してもらうことも大事。
- ・在宅医療を担っておられる先生方の熱意やお人柄を感じる事ができた。

※江津でもこんなネットワークができれば良いなあと、うらやましく思いました。

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

12月15日、1月19日、2月16日、3月16日

4月20日、5月18日、6月15日、7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 090-8068-7920 (松浦)



明けましておめでとうございます。今年は、多くの方の参加や支援により、サロン運営できました事をお礼申し上げます。本年もよろしく願いいたします。

いのしし年は、世の中が大きく変わる年だと言われるそうですが、明るいニュースを多く聞ける年になれば良いと願います。また、当サロンが地域のがん体験者やご家族、興味のある方たちにとって、ホッとでき支え合える場であり続けたいと思います。

12月のサロン

◎「どんなことをしているか気になって足を運んでみた」と、新規参加があり、新しい繋がりを頂きとてもうれしく感じる。

◎サバイバーとなり、東京オリンピックを目標に頑張っていたが、万博開催までに変更することにした。

◎昨年NHKで放送された「がんを生きる新常識 2」について、多くの方が視聴しており、皆さんの意識の高さを再認識した。

◎電話やメールでの相談を受けることもあり、責任を持てる範囲での対応を肝に命じている。電話では傾聴を心がけるが、サロンへ参加するなど一人で考え込まないよう伝えている。

◎趣味のパッチワーク作品の持参があり、メンバーの新たな一面を知ることができた。

◎県健康福祉部健康推進課からの連絡各種
・県がん対策推進協議会の患者家族委員公募
・がん教育外部講師養成研修事業の研修案内

インフォームド・コンセント (IC)

「医師、歯科医師、薬剤師、看護師その他の医療の担い手は、医療を提供するに当たり、適切な説明を行い、医療を受ける者の理解を得るよう努めなければならない。(医療法第一条の四第二項)

平成15年、厚労省はICを進めるための「医療提供体制の改革のビジョン」で、「**患者の視点の尊重**」を改革の基本の一つとして位置付けた。

平成16年、日本医師会は「医師の職業倫理指針」で、「**患者に対する責務**」として以下の事項を規定

- ① 病名・病状について患者本人や家族への説明
- ② 診療を行うに当たり、患者への説明及び患者の自由な意志に基づく同意
- ③ 患者情報の守秘義務
- ④ 患者や遺族に対する診療情報、カルテの開示

※診断治療にあたり沢山の説明同意書に署名し控えをもらいますが、十分に説明を受け納得できた実感していますか？医療者は、その人に応じた方法での、解りやすい説明をもっと努力して頂きたいし、患者自身も上記を意識し、解らないことをその場できちんと相手に伝える必要があります。

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

2月16日、3月16日、4月20日、5月18日

6月15日、7月20日、**8月24日(第4土曜日)**

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)



この冬は、例年になく暖冬で梅の開花も早く、身体を動かし易く思えます。いつもなら、寒さで身体中の節々が強ばり、しびれや痛みで外出も億劫なのですが、外出の機会が増えています。

しかし、暖かいとはいえ、寒い時期に流行する感染症には十分な注意が必要です。中でも、インフルエンザの流行は過去最多となっています。特に子供や高齢者は感染すると重症になり易いので予防が大切です。うがい手洗いやマスクの使用に加え、日頃からの体調管理に気をつけましょう。

1月のサロン

《参加者の年末年始を含めた近況》

- 子供たちの帰省で、賑やか・世話が忙しい・生活ペースの乱れなど
- 家族全員仕事で、お雑煮を食べた印象のみ
- 12月の定期検査で、1月にCTを受けることになり、年末年始は落ち着かない気持ちですごした
- 近くの病院での治療が可能になり、通院負担が軽くなりうれしい
- 難聴に対して
補聴器推奨（できれば両耳）
会話が正しく聞き取れ、疎外感が減ったのか表情が明るくなった
様々な音も良く聞こえるが、安全に生活する上では大事な情報だと心得る
周りの人も助かる

全国がん登録について

厚労省は1月16日、2016年にがんと診断された人は99万5千人で過去最多を更新したと発表した。昨年9月に、2014年が86万7千人と発表したばかりで、4か月の間に1年飛ばしての発表に驚いた。

2016年のがん登録推進法施行で、正しいデータが得られるようになり、更には結果のまとめもスピードアップしたようだ。

今後は、得られたデータの分析や利用を進めることで、多くのことがわかるようになるとのこと。

※がん情報サービスより

《がん登録でわかること》

がん罹患率・生存率・治療効果など

《他のデータとの組み合わせで分析してわかること》

がんの原因究明・予防法・がん検診の効果・地域のがん診療病院や医療者の充足度など

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

3月16日、4月20日、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

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）





新年を迎えたのが、つい昨日のように思えるのですが、あっという間に3月になってしまいました。暖かい日が続き花木の開花も早く、春のような陽気に身体も心も軽くなったように感じます。

2月のサロンに、新規の方をお迎えすることができました。サロンへの参加ペースは様々で、継続して来られる方、一度参加された後、少し間をあけて再度参加される方もあります。いずれにしても、お顔を拝見するとほっとでき、思わず笑顔になってしまいます。

2月のサロン

◎著名人のがん公表が相次ぐ。TVでも取り上げられ、新聞でも関連記事を多く見かける。実際その立場になられた方が診断・治療を受ける際、家族も含め適切なサポートを受けられることを願う。

◎当サロン参加者が治療中に考えていたことや、体調などの情報交換

- ・1回/週の化学療法中、味覚変化で嗜好も変化
- ・持病に留意しながら、手術の検討に入った
- ・化学療法は期限が決まっており乗り切れた
- ・内服による化学療法で期限も決まっていたので、体調的には大丈夫だった
- ・治療は終了したが、副作用が長く続いている
- ・これからも、家族だけでもサロンに参加する
- ・日々元気に過ごしているが、体調変化があると、再発を含め不安で心配になる
- ・心の奥底の心配は無くならず、人と繋がってみたいと思う

がん検診啓発サポーター活動

3月23日に、川本商工会婦人部のお誘いをうけ、体験をお話することになった。昨年7月に続き2回目となる。微力ながら地域に貢献できれば良いと考える。

無料口腔がん集団検診について

昨年に続き今年も実施予定

3月2日(土) 益田

3月3日(日) 浜田

薬局にチラシがあり頂いて帰った

先日、新聞の折り込みチラシとして配られた

サロンの広報について

サロンを再開し1年半を経過したが、「初めて知りました」という言葉を耳にする。

現在、江津市の広報誌及び市や県のHPへの掲載に加え、防災無線放送をしていただいている。病院もサロンレター設置を快く許可して下さい、FBへの投稿も行っている。

もっと広く皆様に存在を知って頂けるよう、今後も継続して活動していく。

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

4月20日、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

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)

