

北里がんサロン ひだまりカフェ ひだまり通信

第3号



ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。がんと診断されることは誰でも可能性があります。決して自分が悪いわけではありません。現実を受け入れる勇気を持ってたくさんの 同じ仲間の知恵に触れてみませんか？



新年のご挨拶を申し上げます。
本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年は多くの方に参加して頂きました。「楽しかった！！」「勉強になりました。」「良いお話を聞けました。」とのお褒めの言葉を頂くと同時に「期待していた内容ではなかった」との厳しい言葉も頂きました。

酉年の「酉」には「果実が成熟した状態」という意味もあるそうです。昨年引き続き、より一層成熟したひだまりカフェをお届けしていきたいと思えます。
(第3号担当 佐々木寿子、村上利枝)

ひだまり通信はインターネットから見る事が出来ます。

www.kitasatou.ac.jp/khp/section/bumon/spudan/gansoudan.html#hidamari

北里大学病院 → トータルサポートセンター → がん相談支援センター
をクリック

北里がんサロン
ひだまりカフェ

毎月第3金曜日
13:00~16:00
1号館1階集団指導室
で開催しています

ひだまり通信に 皆さまの声を載せてみませんか？

ご希望の方は、ひだまりカフェにお持ちいただくかトータルサポートセンター職員までお声かけください

第3号 ひだまり通信編集 村上、佐々木(寿)
発行責任者 佐々木 治一郎
発行日 2017/1/20



先月のひだまりカフェではクリスマス会を行いました。
その時の様子をお伝えします！！



☆クリスマス会に参加された方々からのコメント☆

- 「以前入院していたときにコンサートを見て、再び見たいと思ったので参加しました。」 (50代)
- 「ひだまりカフェに感謝！！ステキ、ワンダフル！！」 (80代)
- 「生演奏、久しぶりに聞かせて頂きました。嬉しかったです。」 (70代)
- 「ディナーショーのようでした。楽しかったです。」 (40代)

12月のがんサロンにおけるクリスマス会で演奏頂きました「エチュード」の方々からコメント頂きました。楽しいひと時を有難うございました。

☆コメント☆ (エチュードより)

私たちギターサークルは、結成30年近く活動を続けている市民団体です。会員年齢は60歳代が多く、演奏曲はクラシックから艶歌まで幅広く楽しんでいます。

ここ数年、病(がん)と闘っている方(患者さん)、その方(患者さん)を支えているご家族、スタッフの方々と、楽しいひと時を共有したいと演奏会に参加しています。

北里がんサロン ひだまりカフェ

サロン参加者の声



『Laughter Yoga』(笑いヨガ)を楽しんで・・・ 投稿 Fさん

10月のLaughter Yogaは、市役所勤めの村木インストラクターさんが赤い鼻のピエロで笑い会場にして下さり皆さん大笑いの時間帯になりました。数年前ですが、笑いの大切さに気づき、すい臓がんの友人と共に樋口勉氏(肺がん、落語家)の「いのちの落語独演会(がん患者は無料)」に参加しました(友人は今でも元気で活躍中)。会場で日本笑い学会副会長の昇幹夫先生(産婦人科医師)に会いました。その先生が登場される大笑いのDVD3巻(落語、笑いヨガ、昇先生の講義)を購入して(笑)ヨガを繰り返し楽しみました。更に、その昇先生の本に出てくる、がん患者をモンブランに登山させたことで有名な伊丹仁朗先生(がん治療医師)の本も数冊読みました。伊丹先生の本の挿絵にサトウサンペイ師匠の漫画があり、コラージュにして飾って笑いの大切さを忘れないようにしています。

☆川柳☆

きたカフェ(笑)おしゃべり 免疫UP!

～柴三郎の食卓～

秋から冬にかけて、古き日本の風物詩として軒先の干し柿があります。近年自宅で作る方は少ないと思いますが、スーパーで見かける時期は12月頃、先月はそのままだいた方も多いかと思いますが、残った干し柿があったら料理に使ってみましょう。干し柿にはカリウム、カロチン、食物繊維等が多く含まれます。これらは、皮膚の健康を保ち、排便を促し、疲労回復にも効果があると言われています。



簡単干し柿サラダ(2人分)

材料 キャツ干切り200g、干し柿1～2個、マヨネーズ、酢、塩、胡椒等
 作り方 干し柿はヘタを取って干切りにしキャツと和え、好みの調味料で味を調えます。

干し柿から甘味が出ますので、和えてしばらくしてからの方が美味しいです。

(管理栄養士 吉井久子)

となりのがんサロン

みなさんが参加する北里がんサロン、すでに5年以上の歴史があり毎回新しい仲間が加わっていますね。がんサロンは同じ相模原市内にも、そして神奈川県内にも、さらに全国いたるところにもあります。このコーナーでは、そんな各地のがんサロンをご紹介します。

第2回目となる今回は、当院がんサロン運営委員会メンバーの一人である田村さんより、神奈川県立がんセンターで開催されている「がん患者サロンあさひ」をご紹介します。

～がん患者サロンあさひ(神奈川県立がんセンター)～

11月の小雨の日訪問しました。開放感のあるエントランスを入り会計前のがん情報コーナーがサロン会場です。とても明るい部屋です。毎週金曜日10時から15時まで3つの患者会が持ち回りで担当されています。今日はコスモスの担当日、4～5名のスタッフの方が優しく出迎えてくれました。先にテーブルに着いていた患者さん達は新しい治療情報や主治医とのコミュニケーションの問題などについてお互いの経験を話されていました。近くに患者支援センターもあり必要な時は話を繋いでもらえるそうです。

(田村記)

●ミニ講座の感想

参考になりました。

(9月: 「がん補完代替療法」)

すごい良いお話です!ぜひ2回目もお願いしたいです。

(11月:「心のしくみとつきあい方」)

がんの痛みに種類があり、その対処法も違うことがわかりました。

(8月:がんによる痛みとその対処)

落ち着いたら眠くなり、申し訳ありませんでした。でも、楽しく参加させて頂きました。

(10月:「笑ってヨガ」と「座ってヨガ」)