

# ひろば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.30

第30号 2019年5月11日発行

**吹田ホスピス市民塾**

発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX：06-6388-6257

E-mail：ozak200@nifty.com

URL：suita-hosupisu.jimdo.com



「令和」の典拠は、『万葉集』の巻五、梅花（うめのはな）の歌三十二首の序文だそうです

吹田ホスピス市民塾も14年を迎えます。会報誌も心機一転しました。

- もくじ
- 1) 表紙 会員さんの絵、写真、イラストなど投稿をお待ちしています
  - 2) 会長の部屋
  - 3) 今月のトピック
  - 4) おしゃべりサロン
  - 5) おしゃべりサロンのつづき&活動報告
  - 6) 活動のお知らせ





## 会長の部屋

### 「令和元年にダッシュ！！」

3月9日に総会を終わり、新年度がスタートしました。総会の議案書を同封させていただきますので、前年度1年間の活動総括と新年度方針をご覧頂けると嬉しいです。

光陰矢の如し、ウツカリしているとドンドン月日が経過します。4月の役員会で、以下の方針の具体化を話し合いました。

- ① 公開講座
- ② ピアサポーター研修
- ③ リーフレット、ピアサポーターチラシの見直し
- ④ 特別会員・賛助会員制度
- ⑤ グループ名称（総会でのご意見を受け）  
「がんになっても安心して暮らせるまちづくり」の実現を目指して、年度方針の着実な実施を進めていきます。

#### 「会員の皆さまへの期待」

昨年度の活動回数・・・定期、不定期合わせると、約90回になります。活動予定は、「ひろば」、ホームページ、会員MLでお知らせをしていきますので、ご参加を期待いたします。まず、「例会」から参加いただければ如何でしょうか。月1回、土曜日の約2時間です。

また、会員MLへのご参加もお勧めです。毎月1回、当月の予定などをお知らせしていきます。いろいろな外部の講座のご紹介も予定しています。登録はお問い合わせください。

### 会長 小澤 和夫

さて、今、私が最も悩んでいるのは、がん患者・ご家族のみなさまが相談場所にお見えになることが増えない事です。皆さまが、多くの、そして大きな不安、悩みをお持ちです。

医療者には勿論、家族にも話しにくい事を、普通の市民だからこそ本音を話せる・・・そして、お話をしている中でご自身の考え方を自然にまとめていけます。

お話を伺う会員は、ピアサポーター研修を経て、専ら「傾聴」をさせていただきます。お求めの情報についてお知らせをしたり、お求めの意見については複数の考え方を申し上げて判断はご本人が・・・。

日本対がん協会の相談内容は（'17年度）、

①症状・副作用・後遺症：26%

②治療：20%

③不安など心の問題：20%だそうです  
が当市民塾は主として③の範疇です。

がんでお悩みの方が周囲にいらしたら、市民塾の事をご紹介、お誘い頂けないでしょうか。

なお、ホームページの「会長メッセージ」2月から頑張って書きはじめました。インターネットをおやりの方は、こちらも覗いて見て頂けませんでしょうか。

また、ご意見はお気楽に、私宛にお届けください。お待ちしております。 以上

今月の

トピックス

今年度の役員紹介

自分の好きな言葉です  
どうぞよろしくお願ひします

一生青春  
一生勉強

山田格

青春

=夢×情熱

会長:小澤和夫

笑顔

副会長:半崎智恵美

日々是好日

尾崎喜代子

健康

田内朋子

ねこ大好き  
生まれかわり  
かも!!

益田由紀恵

努力

十河一浩

食と  
こころ

竹内結紀

楽

富塚恵子

信頼

大谷千賀子

今を  
生きる

潮田令子

世の中には幸  
も不幸もない、  
考え方しだい

水野真弓

2017年9月から開催の「おしゃべりサロン」を紹介します。



2月16日「傾聴ほほえみ」代表の長谷川さんに来ていただきました。

傾聴とは笑顔、頷き、アイコンタクトで相手の話を聴きどのような内容でも否定せずよりそい共感すること。

傾聴活動に参加するようになってからも 長谷川代表のお話しは何度聴いていても基本の大切さを学ぶいい機会になります。

少し記憶がとんでいる方、言葉が無くなりました 心に傷を持つ方などいろんな方がおられることも知りました。でもこの基本さえしっかり身につければ傾聴ができると思えます。又この基本は日常生活の中でも大切なことだと気づかされます。特に感情的になりやすい家族に対して求められることだと思います。

最後にロールプレイをしました。経験のない人達も長谷川さんの指導で二人一組になり 聴き手と話し手を演じ笑い声がおこる楽しい実習となりました。少しは傾聴ってこんな風にするのかと思われたのではないのでしょうか。

尾崎喜代子

おしゃべりサロンとは患者・家族会、ひまわりの会の後 学びやレクリエーションをしながら皆さんが交流する1時間のサロンです(サロンのみでも参加できます)

**予定** 5月25日:困ってませんか?おかたづけ 6月22日:私の体験 患者、家族の立場から

7月27日:イギリスの緩和ケア

「元気をもらえる患者さんトーク」“パバリン まえまえ”さん

おしゃべりサロンのテーマは変更することもあります。

詳しくはHPをご覧ください(担当半崎 kchanzaki@gmail.com)



## &lt;はじめて おしゃべりサロンに参加して&gt;

私は三年ほど前に舌癌の手術を受け、それから計6回手術を繰り返しています。幸い病変が発見されやすい場所にできたため、早期に切除が可能で比較的軽い手術で済んでいますが、いつも転移再発におびえる日々です。

がんは生活習慣病と聞きます。がんと宣告されたとき、まず考えるのは私の生活のどこが悪かったのだろうか、タバコは止めてもう20年以上になるし、過度な飲酒癖もありません。

まず手を付けたのは玄米食と有機野菜をなるべく意識して摂取することでした。ウェブを検索すると怪しいサプリや団体がたくさん罫を仕掛けて待っています。どの情報が正しいのか不安になります。ともかく高額な費用がかかるものは除外しました。

試行錯誤の毎日に食の専門家によるお話があると聞き、今回の参加だったのです。

管理栄養士の竹内さんは、やさしい語り口で全員の話聞いてくださり、サプリや特別な食品に意識が向きがちな私を普通の食事でもバランス良くおいしくゆっくり摂るのが大事だと気付かせてくれました。また、唾液腺を刺激して口内環境を改善するマッサージや患者の予後に大きく影響するといわれているメンタルの部分にも踏み込んで、簡単な瞑想(マインドフルネス)の体験もしていただきました。本当に参加して良かったと思っています。

心の在り方で免疫力が大きく変わるようなので、一人でも瞑想は続けますが、またこういう場も定期的にあつたらいいなと考えています。

春名成徳

## ～FFJCPに参加して～

1月26日～27日と二日間にわたり東京にて開催されたFFJCPに参加した際の内容を、少しでも皆さんと共有したいと思い、おしゃべりサロンでお話させていただきました。患者支援団体として、一市民として、色々皆さんで話し合うことができるとてもいい時間を持てたと思います。

FFJCPとはForum for Japan Cancer Patients といって、全国の患者会・患者支援団体が集まって行われる催しです。今年は、約60の団体が参加し、講演を聴いたり、団体ごとのポスターセッションをしたり、テーマに基づきグループディスカッションなどが行われました。

今回のテーマは、「患者から見たがんゲノム医療を考える」「災害時の対応」でした。「がんゲノム医療」は、まだ様々な課題もあると思いますが、これから体制が徐々に整っていくことを望みます。また、災害時における対応についても話し合っておくことも必要であると感じました。

今年のがんゲノム診療元年として、昨年に引き続き、様々なところで勉強会などが開催されます。難しいことはありません。私たちも知っておくことがとても大切なことだと思います。(写真は吹田ホスピス市民塾の活動発表)

参加:潮田・半崎



## 定期開催のお知らせ

何れも申込み不要・無料

### 定例会

男女共同参画センター デュオにて

5月 11日

6月 8日

7月 13日

8月 10日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

過去1ヶ月の報告と今後の活動について話し合います。— どなたでもご自由にご参加下さい—

### 患者・家族会 ひまわりの会（遺族会）

男女共同参画センター デュオにて

(会場は2部屋とっています)

5月 25日

6月 22日

7月 27日

8月 24日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

突然のがんの告知でどうしていいかわからない方、現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいかわからない、家族のがんで悩んでいる方、一人で悩まずお話してみませんか？  
終了後「おしゃべりサロン」を開催しています。

15:30~16:30

### 吹田がん情報コーナー

吹田市役所 1階にて

5月 9日、23日

6月13日、27日

7月11日、25日

8月 8日、22日

いずれも木曜日 13:00~16:00

後援：吹田市・吹田市民病院

がん患者さん、ご家族及び一般市民の皆さんに  
がんに関するいろいろな情報をお伝えします。

### 南千里がんサポート

市民活動公益センター 6F ラコルタにて

5月 10日

6月 14日

7月 12日

8月 9日

いずれも金曜日 18:00~20:00

お勤めかえりにもご利用いただけます。

### がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいた にて

(ファミリーマート吹田栄通り商店会店2F)

5月 17日

6月 21日

7月 19日

8月 16日

いずれも金曜日 14:00~16:00

### 会員の皆様へ～お誘いとお願ひ

会員の皆様のご参加ご協力をお願いします。

ご意見、ご希望もお聞かせください。

★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています。

★会報誌作成、印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。

一緒に活動して頂ける仲間を募集しています。

### 編集後記

平成から令和に変わる2019年「ひろば」の紙面も会員の皆さまと共に作っていただけると表紙(投稿)を作りました。ご意見、投稿お待ちしております(編集チーム)

— がんになっても安心して暮らせるまちづくりを —

吹田ホスピス市民塾

H P <https://suita-hosupisu.jimdo.com/>

ブログ [https://blog.goo.ne.jp/mangopurin\\_2013](https://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013)

