

「わたしの おっぱい 元気かな〜?」～No.3～

発行 H28. 9
みつき乳児保育園
園長 あだち



第3回目の「おしゃべりカフェ♪」・・・
今回は「自分のカラダのこと・・・大切なひとのカラダのこと・・・
少し気にしてみましょう」

という思いで、9/3(土)のカフェ♪～9/17(土)の検診受診までを
計画しました。

女性のガン(乳がん・子宮がん)について勉強しましたよ。
乳がんのセルフチェック方法として、お風呂で簡単に出来る「つるつるチェック法」も
教えていただき、早速毎日実行している方もあるようです。

今回は映像を加えて話をさせていただき、より解りやすかったように思います。

食改さん(雑賀地域ボランティア)に作っていただいた軽食をいただきながら・・・
カラダのことを考えてみるいい時間になりました。

マスコミで小林麻央さんのブログ記事が公表された直後だったので、保護者の
みなさんも他人ごとではない思いで聴き入っておられた様子でした。

生きていると いろいろあるよね～。 がんになったのは 誰のせいでもない・・・

「小さなこと」「嫌なこと」「嬉しいこと」・・・

いろいろな事がある いろいろな人に会う

出会うことすべてに 出会う人すべてに 意味があるからこそ

今ここに 居ることが できているんだね。

感謝ですねえ～。

私が尊敬する先生から 昨年いただいた言葉です。

・・・保育園というところで 縁あって出会ったみなさんと私・・・時を同じくして
がんに出合った私・・・何かの意味があると思えてならないのです。

忙しく過ぎる日々ですが・・・自分のカラダ 大事にしましょう・・・ね。

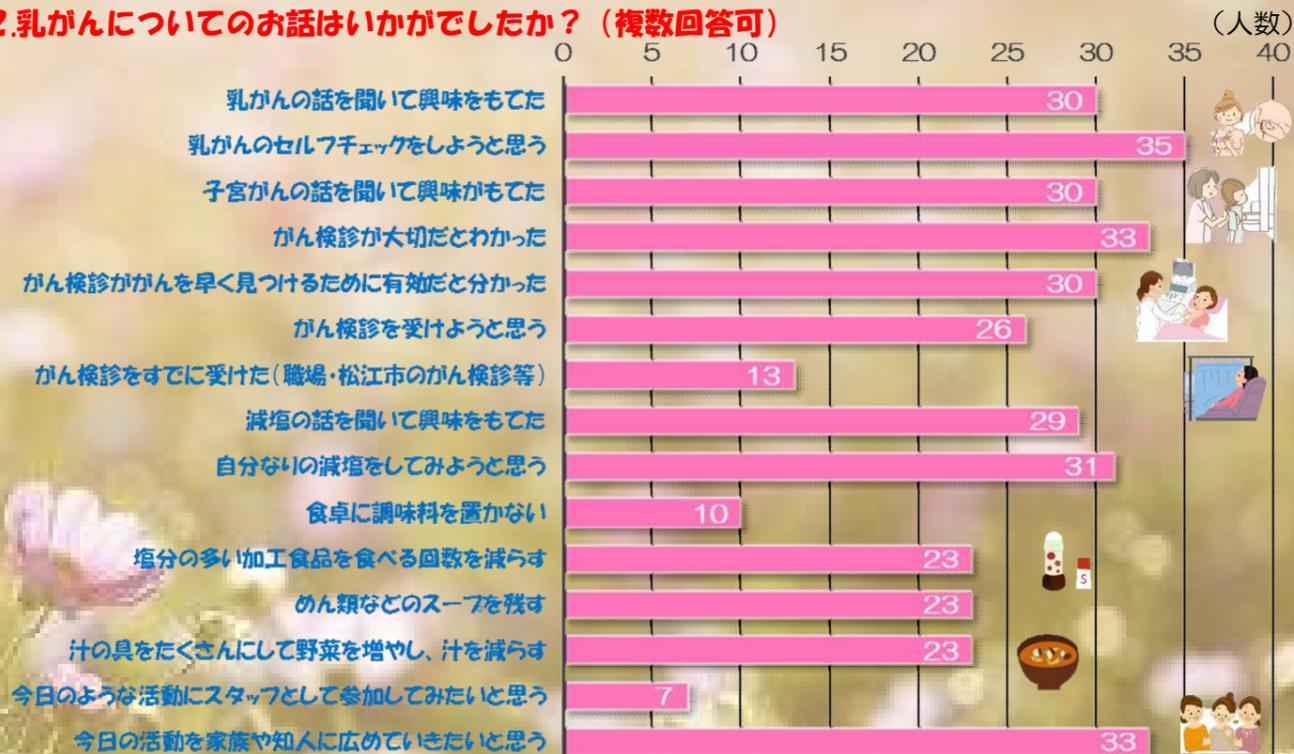


第3回おしゃべりカフェ♪アンケート結果

1.参加者について



2.乳がんについてのお話はいかがでしたか? (複数回答可)



3.地域の健康づくりについて

健康まつえ21推進隊について



食生活改善推進員(愛称:食改さん)について



裏面も
記載が
あります

4.御意見をお聞かせください

「もっと知りたいこと」「今後してみたいこと」「感想」など自由にご記入下さい

《感想》

私の母は4年前に子宮がんで亡くなりました。病院が嫌いで痛みは市販のバファリン等で抑え、腹水が溜り、老いた祖母に手を引かれ、大きい病院に行った頃には時すでに遅く、余命2ヶ月と宣告。それから私の花嫁姿を見ようと2年2ヶ月生きました。亡くなった後、我が子の妊娠が発覚。性別も同じ女の子。なんと生まれたときに娘の頭には1本の白髪が。母はもういないけれど、娘を生れかわりと思って大事に育てていこうと思う毎日です。今日は本当に素敵なお話が聞けて良かったです。ありがとうございました。

園長先生ご自身の経験から、このような機会をもっといただき、参加しました。とても分かりやすい話を聞かせていただきました。自分自身はもちろんですが、30歳になる娘が二人います。今回の話をぜひ娘たちに伝えたいと思います。そして、娘たちから広まればと願っています。今回お父さんの参加もあり、良いことだと思います。ぜひ多くの方に興味をもっといただくとよいですね。園長先生の思いがこのようにつながりを生み、感謝しながらという思いでいっぱいです。ありがとうございました。

園長先生の実体験がすごく説得力があってガンは他人事ではなく、予防に努めるべきだと強く思いました。またガンになってしまっても適切な処置をすれば治せるので、早期発見をするためにも検診は年に1度定期的に受けようと思いました。



貴重な機会をありがとうございました。あらためて検診の大切さを感じました。これからも続けて欲しいカフェです。

お父さんたちも“しこり”の感触を体験！

ありがとうございました。自分自身を大切にしないとですね。食改さんありがとうございました。最後のお話し、涙けどガンバシ！

昨日、一昨日のテレビの話題もあり、40代女性としても関心がありました。今回のおしゃべりカフェに参加して女性のがんは自己検診や検診によって早期発見でき治療によって治せるかもしれないことがわかりました。まだまだ子供を育てる世代なので、なるべく頑張って早期発見したい！

検診車がやってきました



《セルフチェック・検診》

以前から話を聞きたいと思っており、今回参加でき、いろいろな話、写真とても参考になりました。つるつるチェックは生理の終わったあとにしていたのですが、実は、いまいよくわからなかったり…今後こわがらずに検診を受けてみようと思えました。ありがとうございました。

今日はとても勉強になりました。検診はとても大切だと思います。減塩については白ごはんが嫌いだと食べるときにふりかけをかける娘達に、ちゃんと伝えたいと思いました。



洗顔フォームを使い「つるつるチェック」気軽にできそうです

乳がんのセルフチェックをしようと思いつつ、昨年しこりを触り、しこりはこんな感じ！とわかったつもりでしたが、また感触を忘れていました。つるつるチェックなら続けられそうかなと思うので、ぜひやってみようと思います。乳腺炎にも2回なっているので、気をつけたいなと思いました。

ちょうど子宮がん検診の無料の対象年齢なので、今年度中に必ず受けようと思いました。マンモグラフィーについて質問できてよかったです。減塩の工夫は以前テレビで見たことで始めていたので、これからも続けて行こうと思います。今日は、ありがとうございました。

味覚チェックしてみました

《減塩》

子供や主人のことも考えて家庭での減塩も今日から実践したいと思います。セルフチェックの簡単な方法も教えて頂いたので、実践、周りへも拡散したいと思います。貴重な機会を与えていただきありがとうございました。

家族のためにも自分の体にもっと気をかけていこうと思えました。そして家族の健康も自分の手にかかっている！！ので減塩や食事に気をつけようと思います。

私には守らないといけない人がいるという事、改めて思い知らされました。自分と家族を守りたいと強く思わせていただける会に参加させていただき、ありがとうございました。

家では濃い目の味付けに、つついってしまうので気をつけようと思いました。今日のメニューも子供たちと作ってみようと思います。少し太めな子供のためのヘルシーで食べごたえのあるレシピを教えてくださいました。

おにぎらず×2バージョン



生姜7リン

つるつるスープ

栄養士さんが考え、食改さんが作られたランチです