



がんケアサロン江津

サロンレター VOL.82 2024. 6月

今年はなかなか梅雨入りせず暑い日が続いています。熱中症や食中毒に気をつけて暮らしましょう。

各市町村の今年度がん検診がスタートしました。がんで治療中の身としては、既に毎年多くの検査を受けており、受けるがん検診はわずかです。元気な人こそがん検診を受けて、早期発見に努めて頂きたいです。

昨年度、市の100歳体操フレイル予防啓発活動に同行しましたが、今年度も何らかの形で御一緒させて頂けることになりました。

5月のサロン

- 新規の参加者あり、これまでのそして今の、苦しかったこと、頑張っていること、これからどうすれば良いか悩んでいること等
- 治療は終わり、定期的に検査を受けている
- がんは完治となったが、持病と付き合っている
- がんであることを、“誰に” “いつ” 告げたのかと話題提供
それぞれの家庭での役割や、地域や職場での立場があり、その中で決断してこられたことが良くわかった
- 当サロンは来月7周年を迎える
多くの方が参加して下さい、そしてサロンを卒業していかれた方もいる
サロンでは、かつて支えられる側だった方が、今は支える側に自然となっている
そんな時、がんの緩和ケアにおけるセルフヘルプグループ活動が、まさにこのサロンで出来ていると実感できる

「もしバナゲーム Part.2」

「設定、余命1年と宣告」、「人生の最期にどう在りたいか、大事に思うこと」を考えてカードを選ぶ

自分が今日明日に亡くなるなど考えていない元気な人たち4人で行った

- 家族をがんで亡くした経験があり、家族の延命治療について決断した人
- 50年以上も家族とのお別れを経験していない人
- 独居で終活については漠然と考えていると話す人
- 決断する家族を支えた人

最初は、参加者の本気度は照れもあるのかそれぞれであったが、進むにつれ皆が熟考する姿が印象的だった

最後に、考えを説明され皆で共有出来た「未来ノート」「いき、生き手帳」を渡し、人生会議と「もしものとき」に備えての説明をして終了した

《 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17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22日

場 所：保健センター1階

予約不要：途中参加・退室自由 お茶代：100円

お問い合わせ先：090-8068-7920（松浦）

