



## ほっとサロン浜田 便り (がん患者と家族のサロン)



2020年4月1日(4号)  
4月も引き続きお休みです。

新型コロナウイルスが、世界中で流行して、大事になっています！！  
本当に、収まるどころか更に終わりの見えない長期戦になってきました。  
3月、サロンのお休み。学校もお休み、各種行事、催し物も、冠婚葬祭も延期、中止など、  
皆様、いかがお過ごしでしょうか・・・？

ほっとサロン浜田の代表の平岳さんが3月12日に天国に旅立たれました。昨年末から、  
医療センターの緩和ケア病棟に入院されていましたが、病室に行くといつも笑顔で迎えて  
くださいました。「緩和ケア病棟は、いかがですか？」と聞いたら、「とても居心地が良  
いよ。」と、言われていました。

望む生き方を全うされた平岳さん お疲れ様でした。 ご冥福をお祈り致します。

病気になると、辛い事も沢山ありますが、泣きたくなくなるくらいに嬉しい事や、素晴らしい事も、いっぱいあります。1日も早く、みんなに会いたいです。

◎以前の、サロン便りを開いてみました。色んな事を沢山実践してきました・・・

ほっとサロン浜田は、憩いの場、語らいの場、情報収集の場、気楽に来られる場、元気  
と勇気が湧いてくる場・・・

初心に戻って、本来のサロン活動をして行きたいと思います。やっぱり、がんは早期発  
見。がん検診を進めていく運動を、市、医療現場、各団体と連携し継続して参りたいと思  
います。

今月の一言

笑った顔が、誰よりも一番かわいい(\*^\_^\*)

最後に、新型コロナウイルスで、様々な方が発症し、亡くなられたり、完治  
に向け治療されています。幸い、島根県は未だ感染者0(3月末時点)となっ  
ていますが、はじめに書いた通り、いつどんな経路で感染する、発症するかは  
解りません。マスクも購入出来ない等不安も有ると思います。自分に出来る事、  
手洗い、うがい、不要な外出を控える等、を心掛けてください。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096



2020年 (7号)  
5・6・7号合併号  
7月は8・15・22・29日



## ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)

今年は昨年より少し早く梅雨に入りました。あじさいも雨にぬれて鮮やかな色を楽しませてくれています。

新型コロナウイルス対応も4ヶ月近く経過しました。緊急事態宣言を受けて自粛生活を送る中、出かける場所もなく自宅で運動不足になったり、ストレスを感じておられる方も多くおられると思います。

ステイホームの中、みなさん日々どんなことをして過ごされておりましたか・・・

今後は、新しい生活様式を取り入れながら心の健康を守るようにリズムある生活をして「体内時計」がスムーズに働くことで、心が穏やかに保たれます。

「体内時計」とは午前中の早い時間に屋外に出て「3密(密閉・密集・密接)」を避けて過ごし日光を浴びる事が有効です。

### 《お知らせ》

これまで長年ほっとサロンの代表にご尽力して頂いた故平岳 代表の交代として

代表・植田和美 副代表、会計兼務・原 丞

今後とも、ほっとサロン浜田はワンチームでみんなが主役で仲良くなんでも話し合え仲良く活動をしていきたいと思ひます。

現在、浜田医療センター6階は新型コロナウイルスの緊急事態を受け、当面使用することができませんので、浜田公民館の1階でほっとサロンの集まりを開催しています。


☆ 浜田市役所・保健所・医療センターと連携しているのサポートも万全です。安心してお越し下さい。

開催日 毎週水曜日 13:00～15:00  
場所 浜田公民館  
予約不要 途中参加・退室自由です  
7月1日はお休みです。 8日のみ 13:30～15:30

参加の方はマスク・飲み物を各自持参して下さい。

(お問い合わせ↓)

浜田医療センター 2階 がん相談室 電話 0855 - 28 - 7096  
ほっとサロン浜田 代表 植田和美



参加をお待ち  
しています

## 私の思い

がん宣告の後。手術抗がん剤治療…再発を恐れながらの病院通いで不安と怖さの毎日でした。

そんな時「ほっとサロン浜田」の事を知り、思いきってドアを開けましたが、皆さんの笑顔に驚かされました。

活動に参加するようになって良かったと(?)思ったのは「命の大切さ」を改めて知ることができた事や、沢山の人々と巡り会えた事です。

悲しい別れも何度か体験してつらい思いもしました。私も……

いえ、誰でもいつか、この星と、大切な人とさよならしなければなりません。

その時まで、笑顔いっぱい、幸せいっぱいの楽しい毎日を送りたいと思います。今までの代表の後任は、とても重責なのですが、サロンの方々と共に力を合わせ、無理せず、前進して行きたいと思います。悩みを一人で抱えず、悲しみ、楽しみも共有できるような笑いの絶えないサロンであります様にと！！

絶対 大丈夫！！ 何とかなるよ



代表 植田和美



## ほっとサロン浜田 便り

2020年8月1日(8号)

(がん患者と家族のサロン)

8月は5・12・19・26日

新型コロナウイルスの流行がなかなか終息の兆しが見えないのですが、感染対策を行い6月から浜田公民館で再開して皆さんと顔を合わせることで安心でき日頃の近況を話し合いながら病気の悩みや不安を共有して一人一人の話しをじっくり聞きながら心のケアを大切にしていきたいと思っています。

7月2日

浜田市健康福祉フェスティバル第1回実行委員会出席。(植田)

12月6日予定のフェスティバルに向けて意見交換しましたが、コロナの影響で「3密」は拭き切れないと言うことで今年度の開催は中止となりました。

7月5日

工房「みよん」和布作品展応援！毛利治郎 夏ライブ(FuN) コロナ渦の中、体温を測りマスクもして、毛利さんの自作の歌や、大田に移住してこられた鈴木さんの体験に感動しました。

7月8日

島根県産業保健総合支援センター「メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員」岩谷美恵子様が治療と仕事の両立支援対策についての説明がありました。「病気と仕事で悩みを抱えていませんか？」など病気の治療をしながら仕事を続けることについて電話や面談で相談したい方の窓口を教えてくださいました。(連絡先 0852-59-5801)

### 私のちょっと一言

抗がん剤の副作用で血圧が上がり体調が悪い時は行動力が落ちボケッーとしている時間がある。気分の良いときは山野草の世話やトマトなどを植え世話をして過ごし水曜日は体調を整えサロンに参加している。(原)

サロンの間にラジオ体操やけん玉をして楽しんでいます。上手にできないので笑いながら挑戦していますよ！



(サロン開催予定) 毎週水曜日 13:00~15:30

場所 浜田公民館

予約不要 途中参加・退室は自由です

女性だけの会サロンひまわりは9月9日(水)12:00から再開します

(お問い合わせ先)

浜田医療センター 2階 がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美

### サロン参加時のお願い

- ・朝、発熱がないことを確認
- ・マスクの着用
- ・来所持・退所持の手指消毒
- ・机や椅子の間隔をあける
- ・室内の換気





## ほっとサロン浜田 便り

2020年9月1日(9号)

(がん患者と家族のサロン)

9月は2・9・16・23・30日

9日は女性だけの会サロンひまわりを12時～行います。

9月はがん征圧月間です。皆さんはがん検診を受けていますか？

がん検診を受け健康を維持しながら新しい生活様式を上手に取り入れ、コロナの危機を乗り越えていきましょう。

8月5日

☆サロンのメンバーが治療と仕事の両立（病気になっても働きたい方への支援）を利用して午前中仕事に復帰されました。良かったですね。

☀暑い夏を乗り越えるために食生活はとても大切です。ねばねば食品が身体に良いと聞きますね。

☀今が旬のオクラの食べ方を紹介してもらいました・・・納豆と一緒に食べる。きゅうりとトマトと酢の物にする。天ぷら・漬物・など沢山あります。おいしく食べて、元気ですごしましょう。



### (私のちょっと一言)

朝、目がさめたら今日はサロンの日だと思えば元気が出ていく事にする。皆さんの顔が見えると、とても元気が出て体調の悪いことも忘れます。いつまでも元気で参加できることが一番うれしい！！

今はコロナの影響のため医療センターで開催が出来ないが、自宅で小袋やティッシュペーパーの袋を作っている。それを持って医療センターで会いたいと願っています。

(サロン開催予定)

毎週水曜日 13:00～15:30

場所 浜田公民館

予約不要 途中参加・退室は自由です

**飲み物は各自持参して下さい**

(お問い合わせ先)

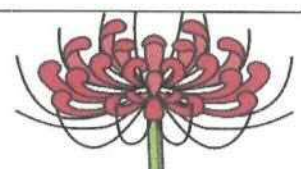
浜田医療センター 2階 がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美



### サロン参加時のお願い

- ・朝、発熱がないことを確認
- ・マスクの着用
- ・来所持・退所持の手指消毒
- ・机や椅子の間隔をあける
- ・室内の換気





# ほっとサロン浜田 便り

2020年10月1日(10号)

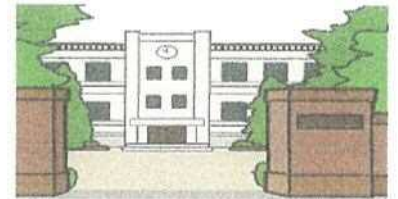
(がん患者と家族のサロン)

10月は7・14・21・28日

朝夕の寒暖差が大きいこの季節、日中との温度差が10度に

なる日もあります、上着を1枚持って外出するなどの対策を

して風邪を引かないようにしましょう。



9日・・・浜田商業高校での、がん教育の勉強会参加

14日・・・女性だけの会 サロンひまわり (浜田公民館 12:00~13:00)



アデランス医療事業推進部 中村暢子氏がサロンに来られます。

病気になっても、自分らしく生きるために、ウィッグ、メイク、ネイルを楽しんでいけるように、ご自身の病気の経験を踏まえて、サロンでお話しや美演をして頂きます。女性はいくつになっても美しくありたいですね。

自分らしく輝けるようにおしゃれをしてみましょう、女性の方、この機会にお友達とお越してください!!お待ちしております。

## 私のちょっと一言

久しぶりにサロンに参加しました、懐かしい方と出会いお話しできて気持ちがなごみ、楽しいひと時を過ごさせて頂きました。元気をもらって、今後も参加したいと思っています。

1さん

☆ お知らせ...11月11日(水) ほっとサロンは健康教室を予定しています。

(サロンお問い合わせ先)

浜田医療センター がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美

### サロン参加時のお願い

検温・マスクの着用

来所持・退所持の手指消毒

机や椅子の間隔をあける

室内の換気

椅子・テーブルの消毒





## ほっとサロン浜田 便り

2020年11月1日(11号)

(がん患者と家族のサロン)

11月は4・⑪・18・25日

今年の冬はコロナ感染とインフルエンザが同時に流行するのではと心配されておられる方も多いのではないのでしょうか？ 早めにインフルエンザの予防注射を受けるなどできることの対策をしておきましょう。



10月9日・・・浜田商業高校のがん教育の勉強会に5名が参加しました。

一年生70名の生徒さんに浜田市役所大森保健師より“がん”とはどんなもの？AYA世代の“がん”について、予防など、現在の浜田市のがんの現状についてパワーポイントで分かりやすく説明がありました。サロンのメンバー2名が自身の闘病体験を行い、その後4つのグループに分かれて意見交換を行いました。今後も継続してがん教育の大切さを伝えて行けたらよいと思います。

10月14日・・・女性だけの サロンひまわりでは、アデランス医療事業推進部中村暢子さんをお招きしてウィッグの体験使用や爪のネイルをしてどの色がいいなど、ワイワイとにぎやかに楽しく笑顔がいっぱいでした。ネイルは貝の粉末を使用しており、ツツとしたにおいもなく体に優しい原料なので安心だそうです。ウィッグは抗がん剤治療で脱毛した時に使用する患者さんもおられると説明がありました。

11月11日(水)12時～13時まで女性だけの会 サロンひまわりを行います。

13時～15時30分は健康教室(保健師による・血圧測定・骨密度・食事バランスの相談など)が受けられます。この機会に自分の健康チェックをしてみませんか。



### 私のちょっと一言

「病気がない」だけが「健康」なのではない、一生涯、何かを創造する。前へ前へと自分の世界を広げて行く。この創造的人生こそが真の健康人生ではないだろうか、とある新聞に掲載されていました。私自身も家族も色々な病気に罹患していました、だからこそサロンの皆さんと語り合える時を大切にしていきたいと思っています。

Sさん

☆お知らせ・・・12月23日(水) ほっとサロンはクリスマス会を予定しています。

(落語など内容盛りだくさんです、楽しみしてください)

サロン開催予定) 毎週水曜日 13:00～15:30

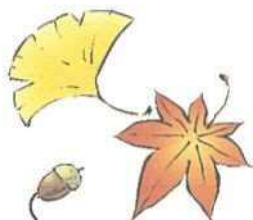
場所 浜田公民館

予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先)

浜田医療センター がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美





# ほっとサロン浜田 便り

2020年12月1日(12号)

(がん患者と家族のサロン)

12月は2・9・16・23日



11月11日 サロンひまわりでクリスマスリースを作りました。お世話になっている市役所・保健所・医療センター・浜田公民館にプレゼントしました。

浜田市健康医療対策課より保健師・栄養士による体脂肪と筋肉量による体型測定、食事の内容を工夫してバランスの良い食事の大切さを教えてもらいました。栄養のバランスを心がけてインフルエンザの予防を心がけましょう！！



11月16日(月) 西部地区いわみキャンサーネットIN浜田を開催(浜田保健所)

江津・益田・邑南・浜田から17名参加してコロナ下でのサロン開催の問題点などについて話し合い、コロナの感染状況によるが、社会状況を考慮して癒しの場であるサロンを工夫しながら継続して開催していくとの結論でした。

12月9日(水) 12:00~13:00の女性だけのサロンでは23日のクリスマス会の準備をします。

## 私の一言

「楽と得を考えてやることにいい事はない」TVから流れた言葉に胸打たれた。私に残されている生命の使い方は向かう先を希望につなげていく事だと思う。ほっとサロン浜田は希望の核になる会だと思う。自分の居場所が作られる場所、希望の山を見つけられる場所だと思う。入って良かったとしみじみ思う。

藤井真由美

12月23日(水) 浜田公民館

午後1時30分よりクリスマス会を行います。

落語 2席

橋元屋 幸守 様

踊り (アイラブ湯小唄) 山下 時子 様



☆クリスマスプレゼント交換・・・ 500円以内のプレゼントを準備して下さい。手作りの品物も良いです。

いっぱい笑って、楽しく過ごしましょう。



サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00~13:00

場所 浜田公民館 予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美





# ほっとサロン浜田 便り

2021年1月1日(1号)



(がん患者と家族のサロン)

1月は6・13・20・27日

女性だけのサロンは13日正午～

## 新年 あけまして おめでとうございます

新型コロナウイルスの感染症が終息しない今年のお正月は家族だけで過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。終息までには時間がかかると言われていますが、ワクチンも開発されていますし、春頃からは輸入したワクチンの接種も始まると報道されています。希望を持って3密を避けながらの活動を今年も楽しく元気に行いましょう。

昨年11月浜田商業高校にがん教育の勉強会に参加しました。その時の感想を生徒さんから頂きましたので、3名の生徒さんを紹介します。

- Aさん    がんサロンが有るのを初めて知った。がんサロンはがんにかかった落ち込んだ人を元気づける為の良い会だと思った。
- Bさん    今日のがん教育は自分にとって大切な時間だった。自分の生活習慣病を見直してより良い人生を築いて頑張りたい。
- Cさん    病気になって手術をするのは精神的にも大変な事があると言っておられたので辛い時を乗り越えてこられたんだなぁと思った。

率直な気持ちを書いて届けて下さり、参加したサロンのメンバーは、自分たちの体験が生徒さんの心に届いた事で勇気づけられました。

12月23日浜田公民館でサロンのクリスマス会を行い、落語・踊り・プレゼント交換をして笑ったり体を動かしたりと楽しい時間を過ごしました。



☆12月の女性だけのサロンに新しい方が2名参加されました。

昨年は浜田医療センターが使用できなく、浜田公民館でサロンを行いました、今年も浜田公民館で行う予定ですので体調管理をしながらの参加をお待ちしています。



サロン開催日 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00～13:00

場所 浜田公民館 予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美



## ほっとサロン浜田便り

2021年2月1日(2号)

(がん患者と家族のサロン)

2月は3. 10. 17・24日

女性だけのサロンひまわりは10日です



世界中でコロナが流行しており感染を回避することは簡単ではありませんが、自分だけでなく家族や友人など大切な人々の命を守る行動をしていくために私たちは3密を避けマスクの着用や手洗いの励行を行い、身体に異常を感じたら、早めにかかりつけの病院や保健所に相談しましょう。ほっとサロン浜田は通常通りやっていく予定ですが、場合によっては中止になります。ご確認ください。

1月14日・・・女性だけのサロンに久しぶりに参加された方もあり近況をお聞きする中で、職場での悩みを打ち明けて下さり、話を聞いてもらって気持ちが軽くなったと笑顔で応えられていました。

1月20日・・・旭町まんてん様に設置させて頂いている募金箱を開封し1,475円全額をがん対策募金「ヘルスサイエンスセンター島根」に送ります。ご協力ありがとうございました。

(私のちょっと一言)

人と人との繋がりが、また新しく生まれました。

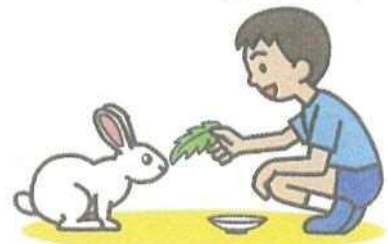
笑顔にあふれた方の温もりが、ありがたいと思います。

Nさん

ふだん話せない事が、話せるので考え方が前向きになりました。

Mさん

お願い・・・ほっとサロンメンバーが松原町外ノ浦でウサギを飼育しています。エサの野菜を確保するのに苦勞しておられます。例えばキャベツの外の葉や自宅の畑にある野菜がある方はお声をかけて下さい。連絡いただければ取りに伺います・・・連絡先 0855-22-1855 (寿しかつ) ウサギさんも野菜を待っています。



サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00~13:00

場所 浜田公民館

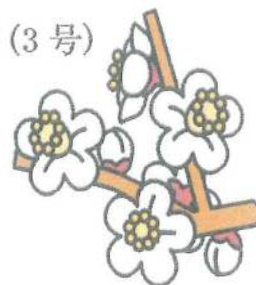
予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美

(がん患者と家族のサロン) 3月は2・9・16・23・30日

女性だけのサロンひまわりは9日です



春を見つけました (ふきのとう)  
春はすぐ近くまで来ていると実感、春が来た春が来たどこに来た山にきた里  
にきた野にも来たと・・・ ローズさんでいました。

コロナ感染症自粛で家の中でゴロゴロして運動機会が減っていますが、できる限り歩く挑戦  
をして運動不足を解消しましょう。

足腰は健康の土台です、運動不足は筋肉だけでなく、身体の柱ともいべき骨にも  
影響を及ぼしていることが考えられます。歩くことは骨や筋肉を鍛え、心身を若返  
らせる効果もあります。歩いた分だけ、心身は健やかになり、出会った友と語れば  
心の充実も実感も得られるでしょう。春が来ました、身も心も軽く出かけましょう。



## S 新聞より、岡山大 がん治療法の開発期待

岡山大の研究チームは18日までに、狙った細胞に光を照射することで特定のたんぱく質を活性  
化させ、細胞を死滅させることに成功したと米化学電子版に発表した。

がんの治療には抗がん剤や放射線が使われているが、周囲にある正常な細胞にも影響を与えて  
しまい、副作用の原因となっている。副作用の少ない治療法の開発に期待したい。  
と掲載されていました。

がん患者にとっては、副作用が少ない治療法が導入されることを願っています。

## (お知らせ)

2月のフリーマーケットひまわりをお休みしていましたが、3月より開店します。

浜田市の春の風景や花を撮影した写真の展示を用意しています。  
楽しみにして下さい。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00~13:00

場所 浜田まちづくりセンター

予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美

