

ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族のサロン)

2019年4月1日(4号)  
4月は3, 10, 17, 24日

花冷えのする今日この頃、体調は如何でしょうか？  
新しい年号”令和”(れいわ)に決まりましたね(^)  
平和で穏やかな時代になりますように…

3/16 益田がんケアサロンの講演会に行ってきました！！  
県立中央病院(出雲市)の今田 敏宏先生のお話でした。

生まれて・老いて・病んで・看護されて・死んでゆく…



穏やかな看取りの為に、どうあるべきか…

人生最後は、家で最期を迎えられる事が幸せな人生ではないでしょうか？

人生をどう生きていくかは、本人第一なので日頃から家族と話し合う事が大切です。(エンディングノートを作っておくのも良いでしょう。)

◎PCAポンプ(患者自己管理鎮痛法)について学習しました。

3/26 がん診療連携拠点病院長等とがん患者団体等との意見交換を傍聴。

今月の予定

4月3日 お花見・桜を眺めて食事をします。

12日 がんサロン西部地区の交流会

今月の一言

何があろうと、一歩踏み出す。

◎女性だけのサロン”ひまわり”はしばらくお休みしますが、ほっとサロン浜田は毎週水曜日午後1時より、浜田医療センター6階 多目的室にて開催しています。お気軽にお越し下さい。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 0855-27-4151





ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族のサロン)



2019年5月1日(5号)

5月は、8、15、22、29日

平成から”令和”へ・・・新しい時代の幕開けです！！万歳！！  
**今月1日は、サロンお休みです。**

4/3 皆さんがそれぞれ巻寿司、卵焼き、大福、デザート、お菓子など差し入れされて、幸せいっぱい、お腹いっぱいの花見会でした。

4/12 西部がん患者連合会議に参加しました。  
 益田、邑南町、江津、浜田合同のサロンの名称が”**キャンサーネットいわみ**”に決まりました。がんサロンの活動の活力になればいいですね。

4/17 浜田保健所 所長 村下さんが来られました。  
 これからのサロンの進め方や、病氣、生活の事など沢山話し合う事が出来ました。

◎がん対策募金事業の為に60匹の布製の猫ちゃんを作りました。  
 そして、がん啓発の為に25匹が早速、巣立っていきました。



サロンのHさんが、毎回がん患者さん用の帽子を作って下さいます。かわいい帽子です。

まんでんに設置して頂いてる募金箱からの金額・・・2,367円  
 ありがとうございます。  
 この前の、市役所での募金と共にヘルスサイエンスセンター島根に送金させていただきます。

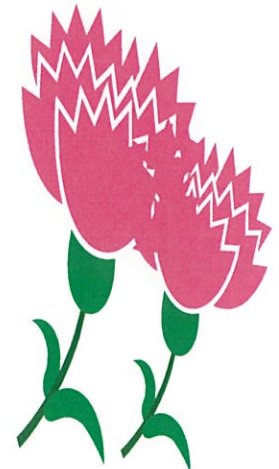
いよいよ20日にほっとサロン出雲にお邪魔します。

今月の一言

明日こそと思える心が元気の素

問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL0855-28-7096  
 ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL0855-27-4151





2019年6月1日(6号)

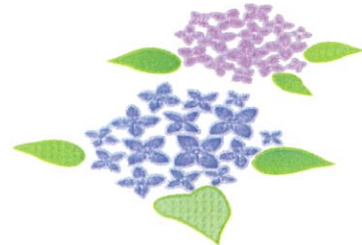
6月は、5、12、19、26日

ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)



紫陽花が色鮮やかに咲きほこってきた今日この頃・・・  
とても暑い毎日ですね！！



県のがん対策募金活用事業が受理されました。9月に開催予定のドキュメンタリー映画  
「がんと生きる 言葉の処方箋」など・・・  
少しずつ活動を始めましょう。

5月15日、22日

浜田医療センター6階 緩和ケア病棟の庭の草取りと、花を植えました。  
沢山の花を寄付して下さったIさん、ありがとうございました。

5月20日

待ちに待った島根医大のがんサロンへの訪問

- ・患者同士の繋がりを持つ事。
- ・がん患者になって初めて解る気持ちがある。
- ・毎日が勉強！前向きに自分らしくマイペースに生きる事。
- ・病気と共に生きていく。
- ・私なりの人生を歩もうと思う。
- ・がん検診を進めている。(早期発見)



皆さん、同じ思いをされていますね。お世話になりました。

ヘルスサイエンスセンター島根へ訪問。(植田)

出雲大社は、生憎の雨になりましたが、みんなで遠出楽しかったですね。

今月の一言

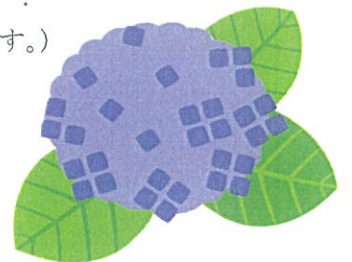
無理せず、出来る人が出来る事をすればいい！！

(がんサロン出雲の方の言葉です。)

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151





# ほっとサロン浜田 便り

2019年7月1日 (7号)

(がん患者と家族のサロン) 7月は、3、10、17、31日

♪ここにおいて風と遊ぼう

草も花もみんな笑ってるよ

鳥の歌も 虫の声も

ここにいるよと 叫んでいる♪ (毛利さんの詩)



6/15 松本 亜希子さんの絵画を鑑賞して

毛利 治郎 & 佐々木 愛 ハートフルライブに行き、癒されました。

6/19 9月28日浜田医療センターでのドキュメンタリー映画

「**がんと生きる 言葉の処方箋**」など・・・

二回目の実行委員会でした。着々と進んでいます。

皆さん、体調崩されませんように！！

7月3日の七夕の飾り付け用の折り紙、短冊作りもしました。

3日から10日まで2階のがん相談室前に飾ってあります。

願い事、ぜひ、記入してみてくださいね！

6月は新しい方が二名サロンに来られました。

今月の一言

人生晴れたり 曇ったり

がん患者さんも家族の方も悩まないで・・・

ほっとサロン浜田のドアを開けて下さい。

笑いの絶えないサロンです。



お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL0855-27-4151



## ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



2019年8月1日(8号)

8月は7、21、28日、14日はお休みします。

庭のひまわりも、うだる程の**猛暑**が続いています。体調は如何でしょうか??

7/3 七夕に向けて準備を行いました。沢山の方の想いが書かれた短冊の願いが届きますように!!・・・もう届いたかな・・・!?

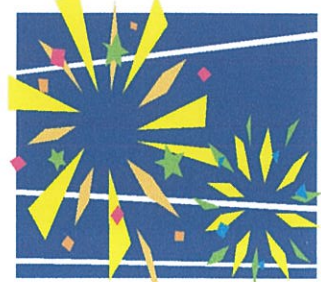
7/8 浜田の地域医療を守る会に出席

浜田市・医療関係、それぞれの想いが有るようで、上手くまとまって前進していくと良いですね!



7/17 第3回 9月の大イベントの実行委員会

いよいよ 来月に迫りました!



9月28日 浜田医療センターでのドキュメンタリー映画 上映

「**がんと生きる 言葉の処方箋**」

同日 イベント

杉本さえみさんによるミニコンサート

NEW! らいらっくの会(骨髄バンク)

NEW! あげぼの会(乳がん) も、参加決定です!!

・ポスターも出来上がりました。関係各所にお届けします。

(ポスター掲示に協力して頂ける個人様、団体様、企業様・・・おられましたら是非!)

そしてそして、サロンの皆さん!ほっとサロン浜田のジャンパーも出来上がりましたね。

9月に向けて、そしてこれからの活動へレッツゴー→!!!!



今月の一言

明日、この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい。(樋野 興夫先生のお言葉)

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151





ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族のサロン)



2019年9月1日号 (9号)

9月は、4、11、18、25日

## 9月は、がん啓発運動月間です。

いよいよ、秒読み開始！！

9月28日 浜田医療センター2階 研修室 午後1時半より上映！！  
ドキュメンタリー映画



### 「がんと生きる 言葉の処方箋」

ヘルスサイエンスセンター島根、浜田医療センター、みずほ楽器、浜田保健所、浜田市によって、行われます。当日、らいらっくの会(骨髄バンク)、あけぼの会(乳がん)も協力参加して頂きます。

ほっとサロン浜田にとっても、とても大きなイベントです。

生きるチカラを作り出しましょう！

サロン一同、とても楽しみにしています。沢山の方の、ご来場をお待ちしております。

9月4日 医療センターで、がん啓発運動のビラ配り。

27日 浜田商業高校での、がん教育の勉強会。

今月は、とても忙しくなりそう・・・体調管理で進みましょう。



今月の一言

解決は出来なくても、解消は出来る。

(樋野 興夫先生のお言葉)

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL0855-27-4151





2019年10月1日(10号)

# ほっとサロン浜田 便り

10月は、2、9、16、23、30日

(がん患者と家族のサロン)

9月28日に上映した「がんと生きる 言葉の処方箋」

沢山の方に、ご来場頂きありがとうございました。

人それぞれ、立場によって感じる内容は異なると思いますが、一人一人心に留めその時の言葉を大切にしましょうね。

当日、お手伝い頂いた皆さん、開催に携わって頂いた皆さん、お疲れ様でした。



◎ほっとサロンの活動は、間違っていなかったと確信した所です(^)

杉本さんのフルート演奏、とても素敵でしたね。癒されました。最後の看護学生さんとの手話付き「アイリスの花」も良かったですね♪

9月27日 浜田商業高校の授業に6名で参加しました。

がん細胞は誰もが持っていて、皆ががんになる可能性があります。

がん予防は、禁煙、食生活の見直し、節酒、適度な運動、適正体重を保つ。

- ・今一度、生活習慣を見直してみましょう！！
- ・早期発見・・・がん検診を受けましょう！！



浜田市のがん検診は、**無料**です。

10月の予定

1日、20日

社会福祉赤い羽根共同募金(市内各地)に参加します。

16日

県の看護協会を通じて看護師さんがサロンに来られます。

今月の言葉

生まれてきた事、育ててもらった事、出会った事、笑った事、

そのすべてに ありがとう その いのち に ありがとう

(いのちの歌より抜粋)

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151





ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族の集い)



2019年11月1日(11号)

11月は6、13、20、27日

夏が終わり、秋が訪れたと思っていたら、なんだか朝晩の寒さが身に染みます。。  
でも、口にする物がなんでも美味しい・・・(^) 幸せな季節ですね！！

10月1日・20日 社会福祉 赤い羽根共同募金活動のお手伝いをしました。  
沢山の募金ありがとうございました。



2日 島根県住みます芸人 吉本興業所属のメグちゃんがサロンに来てく  
れました。ご本人も大病をされていてがん患者の想いも理解され、  
笑いもあり、楽しい時間を過ごせました。



16日 大田市民病院から看護師の森廣さんがいらっしゃいました。  
**元気になるのは食べる事！！**  
食べれる時に食べたいものを食べる事が良いと話されました。



29日 ほっとサロン益田 すずらんの会の公開講座に行きました。  
**がんになっても 自分らしく 美しく 生きていきましょう！！**



30日 9月28日のドキュメンタリー映画 実行委員会最後の反省会です。  
実行委員会で決まった事をちゃんと行動に移せなかった事は残念  
でしたが、沢山の方にサロンを知って頂いて嬉しく思います。

10月は、新しい方が3名来られました！！

これからも、笑いの絶えない楽しいほっとサロン浜田で有りますように・・・  
少しずつ、こうやって色んな輪が広がって、沢山の方と繋がっていけるって良いですね！

◎お休みしていた女性だけのサロン「ひまわり」を来年1月から曜日を変えて第2週の水  
曜日正午より再開します。

2020年1月8日(水)正午 お待ちしております。

ドキュメンタリー映画の上映会に携わって頂いたスタッフ、ボランティア、看護学生さん、  
各がんサロンの関係者さんへ、、、

ご協力ありがとうございます・・・カレーパーティをしたいと思います。

12月8日(日) 午前9時 福祉センター調理室に参加費お一人100円持参で集合して  
下さい。ミニコンサートも予定しています。 お楽しみに！！



お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151





ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族の集い)



2019年12月1日(12号)  
12月は4、11、18、25日

2019年も、あっという間に過ぎていきますね・・・  
今年も忙しかったけど、思い出に残る一年でした。

今年ラストの、サロン開催日は、25日です。



11月6日 智病院から、看護師の森脇さんが、来られました。  
初めて会ったとは、思えない程、気さくな方でみんな、安心してお話しできました。



13日 緩和ケア、認定看護師の水野さんから「在宅PCA」についてのお話を聞きました。在宅で辛い症状が出た時、自分自身で処置出来て痛みを抑えて、楽に過ごせる様にする器具があるそうです。とても解りやすく、良いお話でした。人生最期は、家族と共に、ゆっくりのんびり過ごしたいと思いました。

11月のサロン開催日に、新しい方3名来られました。



12月8日の、ご協力ありがとうございます・・・カレーパーティー楽しみましょう！

9月28日 上映会の時に杉本さんに吹いて頂いたフルートでの「いのちの歌」・・・他のがんサロンさんからも、歌も聞きたいとリクエスト頂きました。なんと・・・年末のNHK 紅白歌合戦で竹内 まりやさん(大社町出身)が、歌われます。この歌は、竹内さんが、地元である島根の連続テレビ小説「だんだん」放送の為に作詞、作曲され双子のまな・かな さん(主演)が歌われました。

人生は、喜怒哀楽・・・  
季節外れですが・・・昨日の朝顔は今日は咲かない。  
今日一日を大切に頑張りましょう。



来年も良い年になりますように・・・  
2020年1月8日は、正午より女性だけのサロンを開催します。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151

今年も一年、様々な団体様、個人様に大変お世話になりました。ありがとうございました。



ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族のサロン)



2020年1月1日(1号)

1月は8、15、22、29日  
女性みのサロンは 8日正午～

新年 あけまして おめでとうございます。  
2020年 ねずみ年 令和2年の幕開けです！！

皆様は、どんな年越しをされましたか？今年も一年、笑顔の絶えない年でありますように・・・

12月8日



映画上映会 ご協力ありがとう カレーパーティー  
沢山の方に参加頂き、ありがとうございました。美味しい料理とカレー、杉本さえみさんのコンサート、とても楽しいひとときでした(^)  
皆様の協力が有ってこそ、とても嬉しく思います。  
志も、6,150円頂きました。



12月18日

市役所での募金 601円でした。  
カレーパーティーの志と共にヘルスサイエンスセンター島根に送りたいと思います。ご協力ありがとうございました。

12月は 新しい方が3名来られました。

昨年は、サロンに参加された人達は、自分の病気、家族の病気と向き合いながら、大切な家族を亡くされたり、いろいろな想いが有ったようです。今年は無理せず、ゆっくり過ごしましょうね。

## やっぱり笑顔が一番！！

ほっとサロン浜田は、水曜日、医療センター6階 多目的室をお借りして、開催しています。気軽にお越しください、今年から、女性だけのサロンも再開します。今月は8日正午より開設します。こちらのみの参加でも全然大丈夫です。ぜひ、お待ちしております。

お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151



←がん募金の啓発運動のグッズが出来上がりました。



え～年に成りますように！！



ほっとサロン浜田 便り  
(がん患者と家族のサロン)



2020年2月1日(2号)

2月は5・12・19・26日

女性だけのサロンは、12日正午～

インフルエンザ流行中・・・そして新型コロナウイルス更に被害が拡大とか・・・  
身体に異常を感じたら、早めの受診を！自分の身体の異常は、自分しか解りません・・・

1月8日 久し振りに女性だけのサロンを再開しました。  
有意義な時間を過ごせました。

今月12日は、アデランス医療事業部の中村さんがサロンに来られます。  
病気になっても、自分らしく生きる為に、ウィッグ、メイク、ネイルを楽しんでいけるように、ご自身の経験も踏まえ、サロンでお話や実演をして頂きます。  
ちょっぴり、おしゃれしましょう！！女性の方、沢山お越しください！！

1月15日 旭町 まんてん様に設置させて頂いている募金箱を、開封させて頂きました  
1,196円でした。  
昨年のカレーパーティの志(6,150円)、市役所に設置の募金箱(601円)と、共に合計7,947円をヘルスサイエンスセンター島根に募金しました。  
ご協力ありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

日程は、決まってないのですが「寿しかつ」さんで、ランチをして午後2時から落語を楽しむ会をしたいと、計画中です。

今月の一言

◎ドラマからの抜粋なのですが・・・3つの「あ」について話されていました。

「あ」せらない、「あ」わてない、「あ」きらめない。そして4つめの「あ」が有るとするならば「あ」りがとう・・・

私達の気持ちと一緒にと思いました。



お問い合わせ

浜田医療センター がん相談室 TEL 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151

2020年3月1日(3号)



## ほっとサロン浜田 便り

(がん患者と家族のサロン)



3月は お休みします

新型コロナウイルス(コロナウイルス)世界中に被害が拡大・・・  
そして、残念ですがコロナウイルスが拡散しないように医療センターでのがんサロン、暫くお休みする事になりました。

各自、今一度初心に戻って命について考えてみようと思います。  
早く終結しますように・・・

2月12日 アデランス医療事業部の中村さんを招き、2回目の女性だけのサロンを開き、沢山の参加、ありがとうございました。これから、ネイル、ウィッグ、メイク、スキンケア(10歳若返る化粧)を実践して、病気に負けない程の元気が出るメイクをしてリフレッシュしましょう。

15日 島根県がん教育外部講師養成研修に参加  
学校教育に、がんの話しが取り込まれます。  
◎がんを通して健康と生命の大切さを伝えましょう。

23日 島根医大の最新医療2020早春・・・いわみーるにて  
井川院長のお話の後  
ほくろのがんの最新医療・・・森田先生  
ダビンチ直腸手術始めました・・・山本先生  
糖尿病について・・・金崎先生  
ほくろのがんは、足の裏、手の平に出来やすいそうです。  
ユーモアを交えながら、解りやすく説明して頂きました。  
また、参加してみたいと思いました(植田)



◎出来る範囲の中で動く・・・出来ない事は出来ないので無理はしない!!とにかく検診を受けましょう。

### 平岳さんの言葉

がんはやっぱり怖い。出来たらかかりたくないが、けんかしても負ける。適当に付き合っていこう。がんになって良かったと思えるのは、考えられる時間が与えられたという事だった・・・

3月4日 素人噺家 橋元屋 幸守さんの落語、てつなぎや すみちゃん  
の歌など  
とっても楽しみにしていたんですが、実現出来ませんでした。  
コロナウイルスが終息の後、絶対に実現します。  
楽しみに日々生活をしていきましょう。



### お問い合わせ

浜田医療センター 2階 がん相談室 TEL 0855-28-7096  
ほっとサロン浜田 代表 平岳 幸男 TEL 0855-27-4151