



ミヤコワスレの花言葉「しばしの憩い」

新年度のご挨拶

副会長 松井 義博

「目に青葉 山ほととぎす 初鰯」とつい口をついて出てくるような新緑。気持ちいい～季節を迎えました。コロナ禍のなか皆様変わらずご健勝のことと思います。

昨年度は、新型コロナウイルスの蔓延で感染防止対策から行事は「会報」の発行以外は行うことが出来ませんでした。今年度も蔓延が収まらず、現在変異ウイルスが重なり、第4波を迎えています。更に日常の感染予防対策（3密を避ける・うがい・手洗い・マスク着用[フィルターシートなどの使用による二重化]）を守りましょう。

5月には、高齢者へのワクチンの接種が開始され感染予防が行われ始めています。人口の40%以上の方がワクチンを接種することで大きなクラスターの発生が防げると言われていますが、感染しない保証は無いそうです。ワクチン接種後も感染予防対策は怠らないように注意しましょう。感染症への対処は、予防対策と治療方法の確立ですが、治療薬の開発は遅々としていて気に掛かるところです。厚労省の積極的な活躍を期待しているところです。

このような状況下の為、本年度も計画の事業が予定通り行えるか不安ですが、皆様のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

～ 会報よろこび 100 号を読んで ～

令和 3 年 1 月発行「よろこび第 100 号」について皆様から感想が寄せられました。



八木 淳子様（ピアサポートいばらき）

会報 100 号受け取りました。

今でもあの頃の事を思い出すとなんとも懐かしいような切ないような気持ちになります。

あの時代があつての今で、安島前会長や飯田会長との温かい交流は今では私の大きな宝です。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

矢野 ひろこ様（乳ガン仲間の小さなおしゃべり会 momo ♪）

茨城県でもっとも早くから活動している「茨城よろこびの会」その会報「よろこび」が創刊 100 号を迎えました～！

会創設者の安島会長にお会いしたことがあります。がん患者を支える会が何もなかった時、「茨城よろこびの会」の誕生はきっと光のようだったでしょう。患者にとって、とても大切な集いのひとつであり、今も続いています。飯田現会長はじめ、よろこびの会会員のみなさまとは他の活動でもつながり、「がんと闘う力とは人とのつながり」の一つだと感じます。このように会報を出し続けることも「つながる」手段のひとつ。オンラインが活発になってきていますが「よろこびの会」を見習って、オンライン以外の方法も模索しつづけなくてはと思います。

会報「よろこび 100 号」おめでとうございます。（Facebook より転載）

田所 厚子様（会員）

「よろこび」100 号おめでとうございます。

大勢の方の寄稿があつて、2 倍の頁数になりましたね。ピアサポートいばらき八木 淳子さんがご寄稿くださり有り難いです。ピアサポート相談をがん対策事業計画に採用されたのは、八木さんのご提案ですものね。記事を読んで治療中のお辛い最中に頑張ってくださった事を初めて知りました。

表紙（一頁）の写真は 100 号を飾るのに相応しい良い写真ですね。100 号が出来たことに感慨深いものがあります。これからも宜しくお願い致します。

佐々木 研二様（会員）

素晴らしい記念号でしたね。今までの中で最高の内容だと思います。

多くの寄稿があり、広報委員の皆さんにも感謝です。



安岡 昌子様（レディスピア会員）

コロナ禍でご苦労が多いなか、よろこびの会報 100 号拝読させて頂き感謝申し上げます。

皆様お一人おひとりの思いが伝わって感動いたしました。

会報「よろこび」のあゆみ

お陰様で昭和 61 年 10 月 15 日発刊「創刊号」から 35 年を経て、第 100 号の発行となりました。第 1 号～65 号は B5 サイズでしたが、第 66 号（平成 23 年 10 月）からは、より見やすく A4 サイズに変更しました。

第 66 号～（A4 サイズに変更）



創刊号（B5 サイズ）



微力だけど無力ではない

令和 3 年 3 月 17 日の茨城新聞に樋口 恵子さんの記事がでておりました。現在御年 88 歳になられますが、NPO 法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長、評論家、東京家政大学名誉教授など、多くの肩書を持たれお元気にご活躍されております。

健康そのもののご様子ですが、小学生時代から今日まで多くの病気を克服され、乗り越えられて、その体験と社会の第一線での活動の中で「女性に対しての差別や社会の不条理」などについて数多くの言葉を発信し「オピニオンリーダー」として深い信頼と敬愛を集めております。

今、社会は忽然と出現した「新型コロナウイルス」によってその対策に追われ収束すらままならぬ状態です。ただひたすら新型コロナウイルスに罹患しないようにマスクをつけ、手洗い、うがい、3 密を避け、息を潜めて生活しております。この様な生活を一年以上続けて来ましたがさすがに疲れてきました。と同時にこのままいけば身も心も衰退していくだろうと感じました。

私は今年、後期高齢者の仲間入りをしました。年齢を重ねるごとに身体は老化し、心もそれに伴って後ろ向きになっておりました。

その心の状態の時、樋口 恵子さんからのメッセージの記事が目に残りました。「微力だけど無力じゃない」そうか！この暗闇の世界のなかでも無力になってはいけないんだ。微力をもって社会の一員として関わっていけばいいのだと教えられました。

人生 100 年時代と言われておりますが、誰しも明日の命の保証がない中で、それでも未来を信じて明るさを失わずに生きてゆこうと思うようになりました。

会員 大澤 初江



「絵手紙」綿引 みさ子

フレイルを予防しましょう

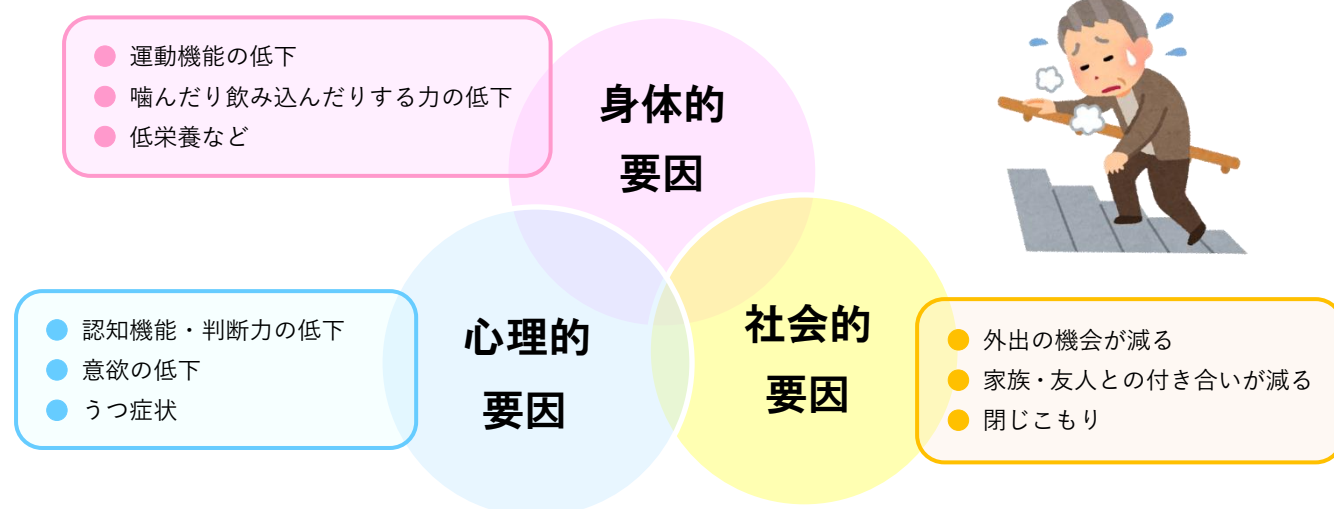
フレイルとは・・・

加齢に伴い心身の機能（運動機能・認知機能）が衰えた状態を「フレイル」と言い、健康な状態と要介護の状態の中間にあたります。放置すると健康や生活の質が低下するだけではなく、様々な合併症を引き起こす危険性があります。

⇒ フレイルは早めに気付いて対処することで、心身の機能を維持・改善することができます。

フレイルの3つの要因

フレイルは何かひとつの原因で起こるものではありません。単に加齢に伴う「身体的要因」だけではなく、うつや認知機能の低下に伴う「心理的要因」、閉じこもりや外出機会の減少に伴う「社会的要因」など様々な要因が重なり合うことで、引き起こされます。



こんな覚えはありませんか・・・？

身体的要因

- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた。（例：横断歩道を青信号で渡り切れない）
- ☐ この1年間で転んだことがある。
- ☐ 6か月間で2～3 kg以上体重が減った。
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった。（例：さきいか、たくあんなど）
- ☐ お茶や汁物などでむせることがある。

心理的要因

- ☐ 今日が何月何日か分からない時がある。
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとと言われる。
- ☐ 毎日の生活に満足していない。

社会的要因

- ☐ 外出の機会が週に1回未満である。
- ☐ 家族・友人との付き合いが減った。

当てはまる項目が多いほど、
フレイルの疑い高まり、注意が必要です。



フレイルを放っておくと徐々に
要介護状態に・・・

フレイルは早めに気付いて対応
することが重要です。生活習慣
を見直すためのポイントをみて
みましょう。（P.5へ⇒）



フレイル予防・改善のポイント

フレイル予防・改善には、「運動」「栄養」「社会参加」の3つを意識して生活することが大切です。この3つはそれぞれ深く関係しており、バランスよく生活の中に取り入れることで、いつまでも健康で、いきいきとした生活を送ることが可能となります。



運動

適度な運動をすることで、身体機能を維持していくことが大切です。散歩は手軽にできる有酸素運動です。無理をせず、自分のできる範囲で、運動を生活の中に取り入れましょう。

栄養

筋肉など体をつくるもととなる「たんぱく質」や、体を動かす原動力となる「エネルギー（カロリー）」を摂取して低栄養を防ぎましょう。また食事をおいしく食べるために、お口の健康にも気を配りましょう。

社会参加

買い物や散歩、趣味活動などの機会を設け、積極的に外出するようにしましょう。地域や社会と関わりを持つことは、健康を守るだけではなく、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。また、身なりを整えることによって外出する意欲が湧きます。

低栄養を予防するためには

低栄養を防ぐためには3食きちんと食べることが基本です。毎日の食事には、筋肉のもとになる「たんぱく質」をしっかり摂るようにしましょう。旬の食材も積極的に取り入れることで、栄養価の高い食事を、おいしく食べることができます。



たんぱく質を多く含むおすすめの食材



※一度に多く食べられない場合には、牛乳やヨーグルトといった乳製品や小魚などを間食として摂ることで、必要な栄養の不足分を補うことができます。

がん情報さがしの 10 カ条 (2008)

がん情報をさがすときに、心がける 10 個のポイントをまとめてみました。

1. 情報は"力"。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。

いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。



2. あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。

解決したいことは？知りたいことは？悩みは？メモに書き出して。

3. あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。

質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。



4. 別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。

他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。



5. 医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。

看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。

6. がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。

がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。

7. インターネットを活用しましょう。

わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。



8. 手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。

信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。

9. 健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。

がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。



10. 得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。

主治医は？家族は？患者仲間は？あなたの判断の助けになります。

～東日本大震災から 10 年～ 我が母校が遺体安置所になる

レディスピア会員 大内 洋子

2011 年 3 月 11 日の東日本大震災は、私の故郷福島県南相馬市民の人々にとっては「超」大変なことだった。日常で気軽に口にする「大変」という言葉だが、辞書で意味を調べると『1. 重大な事件。大変事。一大事。2. 物事が重大であること。3. 苦勞などが並々でないこと。』とある。10 年前の大震災は、辞書の意味通り「大変」な出来事となった。

福島県以外も被害は甚大だった。私の住んでいる水戸市も被害は大きく、日常生活は「一変」してしまった。故郷の兄弟と甥・姪たちから電話がひっきりなしにかかってきた。安否確認の問い合わせとテレビの恐ろしい映像が重なった。

弟から「母校の原町高校は今、遺体安置所になっているんだよ。」との話を聞いた。もう 1 人の弟からは、「避難先を山形県に決めて、その移動中なのだけど・・・やっと雪かきの仕事から解放されてほっとしていたのに、もう一度冬を越すことになるよ・・・。」という切ない声だった。暖かい地に誘ったが、離れてしまうと地元の情報が得られなくなるからと、在学中の子供を中心に考え避難場所を探したようだった。その日の夕方遅く、山形県に到着し知人のお世話で何とか落ち着いたと連絡があり、ほっとしたことをよく覚えている。震災から 10 年後の今年、いろいろな記憶が蘇りました。



俳句

会員 石崎 泰子

甘酒の加減は母の小指から

風光る千体地藏の赤帽子

十六夜の窓に黒人霊歌きく

俳句

会員 田所 厚子

膨らんで膨らんで咲く馬酔木かな

山羊と子と触れ合う広場花は葉に

森林の濃淡躑躅つっじ一列に

年会費納入のお願い

令和 3 年度年会費の納入をお願いいたします。年会費は 1,000 円です。年会費は、会合のときに会計に直接納めていただくか、銀行又は郵便局でお振り込みください。

<お振込先>

・銀行振込 常陽銀行 本店 普通 6 8 4 8 2 3 9
茨城よろこびの会 会長 飯田則子

・郵便局振込 通帳記号 1 0 6 4 0
口座番号 2 7 0 5 7 1 8 1

令和3年度 茨城よろこびの会総会について

会長 飯田 則子

若葉の美しい季節となりました。会員の皆様には、昨年より新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、会合等の自粛にご協力をいただいております。

現在、待望のワクチン接種が始まりましたが、期待半分と不安半分の複雑なお気持ちのことと思います。県では、「感染拡大市町村」を指定し、外出自粛や営業時間短縮等の要請が続いております。この状況を踏まえ、会員の皆様の安全を考慮し、今期の定期総会は中止とさせていただきます。

つきましては、総会の内容について役員の決議をいただき、同封の資料にて報告とさせていただきます。

なお平素より多大なご協力を賜っております けんこうリンク様より、今期も多額の補助金を頂く予定であることを、この紙面を借りましてご報告いたします。

今後とも引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。



行事予定

○メンズピア

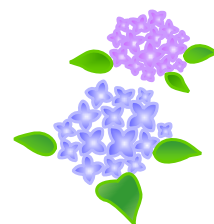
- ・ 7月29日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオ) 視聴覚室「定例会」
- ・ 10月28日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオ) 視聴覚室「定例会」

○レディスピア県央

- ・ 6月10日(木) 10:00～ セツ洞公園散策(※天候により水戸市植物公園に変更になる場合があります。)
- ・ 7月29日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオ) ボランティア室
水戸市出前講座「脳たっしゅ口座 No.1」
- ・ 8月12日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオ) ボランティア室
水戸市出前講座「脳たっしゅ口座 No.2 測定結果説明」

○レディスピア県西

- ・ 6月10日(木) 13:00～ 下館地域交流センター(アルテリオ)「定例会」
- ・ 7月 8日(木) 13:00～ ” ” ”「情報収集交流」
- ・ 9月 9日(木) 13:00～ ” ” ”「定例会」



編集後記

コロナ禍で「絆」という言葉の概念が変化したと言う。

コロナ禍の影響で個人消費の動向や企業の形態が変わり、IT化も進んでいる。リモートワークの普及、外出自粛等の影響で、思うように人に会えない期間が長く続き、人に会えないからこそ、これまであまり意識していなかった「恋愛」や「結婚」について意識をし始めたり、考えが変わった人が少なくない。

“絆”という言葉は、東日本大震災前は『家族の絆』『親子の絆』などという形でよく使われていたが、震災後は復興の中での地域や住民との結びつきに『絆』という言葉が多く使われてきた。

震災後の2011年4月、未婚者を対象とした「結婚を表す漢字」の調査結果(※)によると、1位「絆」、2位「幸」、3位「愛」、4位「信頼」、5位「家族」だった。震災が機に結婚は「震災婚」、「絆婚」などと呼ばれるようになった。震災やコロナ禍が、結婚を考えるきっかけになったことは、少子化問題にとって少しだけ明るいニュースになると思う。(広報委員 浜崎 昭一)

※「結婚総合意識調査2011」リクルートブライダル総研調べより引用



発行人 茨城よろこびの会(がん体験者と家族の会)

会長 飯田 則子

連絡先 けんこうリンク(TEL 029-241-0011)