

会報 よろこび

第109号

発行 茨城よろこびの会

<http://www.ibasouken.org/yorokobi.html>

令和6年7月発行



「山ゆり」(写真提供: 会員 田所 厚子)

会長就任のご挨拶

新会長 田口 順子



この度、飯田 則子会長の後任として、令和6年5月12日(日)の総会にて会長職を仰せつかりました田口 順子と申します。茨城よろこびの会は初代の安島会長よりスタートして、2代目の飯田会長が15年の長きに亘り、当会を牽引されてこられました。お二方共、大変有能な方々で会の発展にご尽力されました。この歴史ある会の長としての責務は重大であり、計り知れない重圧に身の引き締まる思いでございます。

私が当会に入会しましたのは、令和元年の春でした。以前に籍を置いていた別の患者会では、自分の力不足を感じ本領が発揮できないと思っていた時期に「茨城よろこびの会」に出会いました。最初は、毎月開催されているレディスピアの定例会に参加したのが始まりでした。まず驚いたのは会の雰囲気でした。皆さん自由に自分の話をし、思いやりに溢れた和やかな時間がそこには流れていました。この中なら、自分らしく活動できると確信しました。

入会してからは、あれよあれよという間に広報委員になり、次に副会長を任され、会長として現在に至ります。広報委員を務めたことで、会の全体像を知ることができました。広報委員は4名で務めており、仕事を持っている委員は時間をやりくりして大変ではありますが、和気あいあいと会報作りに励んでおります。そんな努力の中で、会報が完成した時の喜びは大変なものです。

この度、会長職を預かることとなり、私なりに抱負(課題)をまとめてみました。

- 1、会の知名度を上げる。(最優先事項です)
- 2、会員数を増やす。若年層を取り込み、高齢化している会員の若返りを図る。
- 3、aya世代(15~39歳)の「がんサバイバー」の参加を促す。
- 4、会報「よろこび」の内容を見直す。
- 5、会の行事のあり方について検討する。

など、課題は多々ありますが、会員のご意見を参考にしながら、できることから改善していきたいと考えております。今後も引き続き、皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年度 茨城よろこびの会総会 を終えて

～ 新会長が誕生しました！ ～

まばゆいほどの五月晴れの令和6年5月12日（日）水戸市福祉ボランティア会館にて、令和6年度定期総会が開かれました。令和5年度事業報告では、昨秋10月12日（木）「第25回がんフォーラム」が行われ大きな成果がありました。会員の皆様にはご協力いただき感謝申し上げます。

令和6年度の事業計画は、「がん体験談」を柱に茨城よろこびの会の知名度を上げるための広報活動、また大勢の方に「がん情報」を広く発信していきたいと考えております。

また役員の改正では、出席者全員満場一致で田口 順子様が新会長に選ばれました。会計は飯塚 順子様が担ってくださり、これからの茨城よろこびの会を盛り上げていただけたと思います。

茨城よろこびの会は、皆様からの会費と（公財）茨城県総合健診協会様からの補助金で運営しておりますが、令和5年度は水戸信用金庫様から地域で活動している団体へと多額のご寄付を頂戴いたしました。心よりお礼申し上げます、ご報告いたします。

総会後は皆様からの近況のお話があり、和気あいあいのうちに終わりました。

ご挨拶

水戸信用金庫 理事長 飯村 次男



茨城よろこびの会の活動を詳しく知ったのは、今年の1月のことでした。会長の飯田 則子様と副会長の田口 順子様と私共の本店にお越しいただき、レディスピアの活動やがんフォーラムなど色々なお話を伺いました。かねてより親しく交流のありました田口様が、がん患者の皆さんに自身の体験談を交えて話しをされていることや、様々な場面でがん患者の皆さんを元気づけていることも承知しておりましたが、茨城よろこびの会の活動が本当に幅広く、そしてかなり以前から手厚くサポートされていることに改めて感服した次第であります。様々な活動を通じ、がんの正しい知識やがんの早期発見・早期治療の重要性を伝える啓蒙活動・情報提供活動に取り組まれていることに敬意を表します。

その活動内容を伺っているうちに、真っ先に浮かんだのは8年ほど前に他界した母のことでした。母は、2010年に肺がんが見つかり左肺半分を摘出しました。それから5年が経過し「再発はないかな」と家族みんなが思っていた矢先、下腹部の不調を訴えました。検査をしたところ、2015年5月に子宮がんと診断され、患部を摘出しましたが、体調がすぐれない毎日を送るようになり、その後リンパや肝臓に転移し、1年半後に亡くなったのです。

今でも、その時々で「もっと何かしてあげられたのではないか」、「セカンドオピニオンを受けたらどうだったのか」という思いが消えることはありません。「子宮がんをもっと早く見つけるためにできることがあったのではないか」、「仕事を理由に、当時元気だった父に任せきりで、じっくり話を聞くことが出来ずに過ごしてしまったのではないか」等々、悔やむ気持ちでいっぱいです。

特に鮮明に覚えているのが、子宮がん摘出手術の後のことです。なんの知識もない私には、医師から抗がん剤治療を勧められても治療を受けるべきなのか、それとも身体に負担がある治療なのでやめるべきなのか到底判断もできず、相談されても何も答えられませんでした。どうすれば元気になって長生きできるのか答えが分からずに、何もできずにいる自分の不甲斐なさ、悲しさが今でも蘇ってきます。もしその時に茨城よろこびの会のような存在を知っていて、がん治療に対する知識や経験者の方のお話を聞く機会を得ていれば、皆さんの経験をお伺いし、その相談にも選択の助けになるような話をすることが出来たのではないかと感じています。

根が明るい母は、入院する時も、同じ病気の患者さんと話ができるようにと個室ではなく4人部屋を希望し、お見舞いに行く隣の方とすぐに仲良くなって励まし合っていました。その姿を見て安心した

ことを覚えています。自分と同じ境遇の方と語り合い、お互いに励ましあうことが元気の源になるのだと感じました。母も茨城よろこびの会のような存在を知って入会していれば、術後皆さんと語り合い、同じ境遇の仲間と重いものを共有しながらも、趣味などの楽しい時間を共有することで、病気のことをふっと忘れる時間を持てたのではないかと思います。

個人的なことばかり書いてしまいましたが、がんは二人に一人が罹患する病気です。誰しもが自らや身近な大切な方が罹患する可能性があるということになります。がんの治療には、早期発見がなにより大切です。企業内外問わず、今後も検診受診の大切さを認識し、伝えていきたいと考えています。また、がんの治療は、長い時間を要することも多く、治療中や一定の治療が済んだ時点での就労も重要なテーマになると思います。無理をしないことは前提ですが、必要な配慮を得ることによって、それまでのキャリアを活かす働き方を実現させることは、治療後の人生を充実させることにも繋がると思います。私どもとしても働きやすい職場環境を作っていくことに努めてまいりたいと思います。

がんを罹患した際に、茨城よろこびの会のような治療に関する不安や困難を共有できる仲間、場があることを知っていることは、前向きに治療に臨む支えになると思います。茨城よろこびの会の活動が更に発展・充実することを期待してやみません。また、茨城よろこびの会のような存在が身近にあることを更に広めていただければと思います。私どもとしても微力ながら応援させていただきたいと思っております。

健康情報 ～旬を取り入れた食生活（春・夏）～

四季の旬の食材について、出回り期とその他の時期での成分の違いを解説します。ここでは春と夏の食材について取り上げます。



新鮮でおいしい旬の物

日本では古来より四季を通して「旬(しゅん)」を楽しむ風習があります。旬とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。また旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。「出盛り期」とも呼びます。

○春(2月～4月)の旬の野菜といえば、キャベツ・新じゃが・筍(たけのこ)・たらの芽・菜の花・ふきなどがあります。

○夏(5月～7月)の旬の野菜は、えだまめ・オクラ・かぼちゃ・きゅうり・トマト・なす・ピーマンなどがあります。

旬の食材は栄養成分も豊富

トマトなどは店頭で1年中並んでいますが、出回り最盛期とそれ以外の時期では、栄養成分にどの程度の差があるかを見てみましょう。

実験では、東京とその近郊の5店舗において毎月店頭でよく売れている品種、そしてより新鮮なトマトを1年間分析しました。その結果の一部として、ビタミンの一種であるカロテンを100g当たりで比較してみると、出回り期の7月では528 μ gあるのに対して、11月には241 μ gと出回り期の半分以下の結果となっています。1年間を通しての平均値は364 μ gでした。この実験ではトマトのほかにも、じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・さやいんげん・セロリー・にんじん・ピーマン・ブロッコリー・ほうれん草・キウイフルーツ・マンゴーの計12種類の野菜と果物について分析を行っています。詳細な結果は直接論文を入手して読んでいただければ一番よいと思います。

野菜や果物は出回り期が長く1年中手に入れることができますが、やはり旬を考慮した季節感のある献立を心がけるようにしましょう。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)

高齢になると約束は難しくなります。今日元気で明日が読めない年になりました。

この年でも社会参加できる場所レディスピアがあることは嬉しいのですが、人生ままならぬものです。(会員 出澤 千代子)

5月は良い季節のはずが気候の変動が大きく体がついていくのが大変です。十分整えて頑張っています。総会で皆様と逢えるのが楽しみです。

(会員 鈴木 昭久)

出掛けることが段々困難になってきましたが、自分の事は何かと頑張ってこなし暮らしております。日頃のご尽力に心から感謝申し上げます。

(会員 磯貝 信子)

「よろこび」108号会報いただきました。編集ご苦労さまでした。充実した会報になりましたね。

がんフォーラムで富岡 裕様の体験が大変良いお話でした。田口 順子様のがん体験のお話は説得力があります。

佐々木 研二様のイタイタイケンも面白かったです。失礼かしら！第2弾が楽しみです。

(会員 田所 厚子)

会員の皆様からのお便り・感想



ありがとうございます！

4月より、レディスピア県西の代表となりました。皆様と手を取り合って過ごしていけたらと思います。

あと何年生きられるかなんて誰にも分からないのだから、私らしく「良い人生だった」と言えるようにと毎日忙しくガーデニングや野菜作りに励んでいます。ウォーキングも始めました。長続きするようにと花や鳥の名前を調べたり、梨畑の横を歩きながら食べ頃をうかがったり、ご褒美にキジに出会ったり、友人とおしゃべりを楽しみながら続けています。

これからも楽しみながら健康維持に努めていきたいと思ひます。(筑西市 安岡 昌子)

乳がんを手術してから20年、会の皆様に助けられ元気にしています。(会員 飯塚 順子)

体力、体調で老いを感じるこの頃です。1月には人生2回目の帯状疱疹になりました。今でも家庭菜園をしています。

(会員 根本 道夫)



「よろこび」の会報をありがとうございます。長く続いているよろこびの会の様子が、よく分かる会報に感心しています。

がんフォーラムのこと、またイタイタイケンの話も、引きつけられました。

日立総合病院のピアサポートも相談者が増えてきました。乳がん患者会の活動は病院内では難しくなり、神社の一室で再開し新入会者も増えました。

最近、身近な73歳の方が乳がんと分かり、わずか1年で亡くされました。ご主人もがん体験者ですが、奥様はしばらく検診を受けていなかったようです。様々な活動をされ、中心的存在の方でしたので大変残念です。

検診の大切さをPRしていても、家族にしても自分のこととして捉えてもらうのは、まだまだだなと思っています。

夏は近くなりましたが、お元気でお過ごし下さい。(日上市 小西 のぶ)

最初の手術から35年、2度目の手術から25年が経過しました。現在は恩返しのようにボランティア活動に精を出し、元気しております。

(会員 荒井 洋子)

病気でも痛い体験がいくつもある。

40歳代のはじめ、「痛風」に悩まされた。転勤先の古河市にいた頃だ。かかりつけ医に紹介状をいただき、栃木県のある大学病院に1年間通った。週休2日制のはしりで、試行的に月1回土曜日が休日となった。その貴重な1日を毎月1回、1年間通い続けた。薬と食事療法で完治して以来痛みが出ることはない。



その後「急性膵炎」を発症した。これも痛い病気の代表であろう。膵液という消化液が膵管の詰まりから溢れ出し、自分の他の細胞を溶かしてしまうのだ。1度は治まったが。ストレスや酒、甘いもの、脂っこいものなどで刺激を受けると突然痛みが襲ってくる。夜中に痛みで何度救急車を呼ぼうと思ったか知れないが、翌日病院に行けば治まるからと我慢した。我慢強いのが取り柄だと強がっていた。慢性膵炎の状態は何年も続いた。後で知ったのだが、痛みが治まるのはモルヒネが効くだけで膵炎を治す成分は薬に含まれていない。副作用は凄まじい。強い眠気は通勤途中のマイカー運転中でも、緊急役員会議中でも容赦はしない。深夜自宅の駐車場で家族に発見されたこともある。

薬服用の際の注意書きはあるが、膵炎等で休暇を取ったり、車以外の通勤手段を選べるはずもない当時の勤務事情であった。

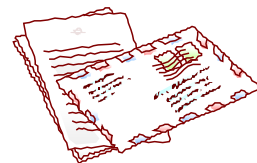
下腹部の鈍痛が2ヶ月続いた。例のやせ我慢性格が災いしたか、大学病院で「S字結腸がん」ステージ4と診断されたのが平成30年。患部20センチを腹腔鏡手術で切除し、薬・放射線治療は拒否して無事5年生存し、再発もなく元気で現在に至っている。免疫を高める食材だけは留意している。

幾度となく痛い思いはしたがその度に何とか切り抜けてきた。しかしこれからの余生（あと20年？）はやせ我慢や意地など張らず、のんびり楽しく過ごしたいと今は願っている。

最後にもう一つ・・・胸の痛みの思い出がある。独身時代の話である。

好きだった彼女へ出した手紙が1年間届かなかった。連綿と想いを認めたものだったが、返事はなく意地もあって電話もせず、そのうち別の結婚を進めてしまった。

その時にその手紙が1年後に届いたことを知る。彼女の家人が気を利かせて、彼女の机の引き出し奥にそっと入れて置いたらしい。



その後彼女と会ったのは、私の結婚式の2日前と、ほぼ1年遅れで結婚した彼女の結婚式の2日前だけである。胸の痛みはとうの昔に消えているが、小さな傷あとだけは微かに残っている。

多くの痛みの体験も、今ならもっと違った対処方法があるに違いない。痛みの話など体験しない人には理解できるものではないが、“他人の痛みは蜜の味”くらいに味わっていただけたら幸いである。

季節のコラム「お月見のおはなし」



今回はちょっと早いけど「お月見」の話。

空気が澄み渡り、雲が高く感じられる秋は、一年でもとりわけ月が美しく見える季節。お月見しながらススキとお団子を飾って月見酒。そんなお月見の行事は9月～11月に3回あって知っていましたか？「秋の十五夜」、「十三夜」、「十日夜」があり、全ての日が晴れてお月見ができるとそれはとても縁起が良いことなのだそうです。

- ・十五夜（じゅうごや）：新暦9月中旬から10月上旬頃。（旧暦8月15日）※2024年は9月17日
今年の豊作を祈願する日で、実る前の稲穂かススキを飾り芋を供えます。
- ・十三夜（じゅうさんや）：新暦10月頃。（旧暦9月13日）※2024年は10月15日
今年の収穫に感謝する日で、米粉で作った団子と豆や栗などを供えます。
- ・十日夜（とおかんや）：新暦11月上旬頃。（旧暦10月10日）※2024年は11月10日
来年の豊穰を祈願する日です。稲刈りが終わり、田んぼの神様が山に帰られるのだそうです。

～ 十五夜と十三夜を合わせて見たら「二夜の月」～

仲秋のお月見は収穫前の十五夜と収穫後の十三夜を合わせて「二夜の月（ふたよのつき）」といい、どちらか片方しか見えなかった時は「片見月」とか「片月見」と言って縁起が悪いと言われたそうです。ちなみに旧暦9月13日の十三夜は別名「後（のち）の月」とか「豆名月（まめめいげつ）」「栗名月（くりめいげつ）」とも呼ばれるそうです。



～ 十日夜まで3回見たら「三月見」～

二夜の月に続く行事として十日夜があります。旧暦10月10日の十日夜は東日本を中心に行われていた収穫祭です（西日本では旧暦10月亥の子の日や11月に収穫の行事を行います。）。

地方によって様々ですが、稲の茎を束ねた「わらづと」や「わら鉄砲」で地面を叩きながら地面の神様を励まし作物にいたずらをするモグラを追い払うそうです。他に「かかしあげ」などもあります。

～ お月見といえば『月見団子』ですが・・・～

満月に見立てて作られた月見団子は、豊穰や健康、幸福を願い感謝を表したものだそうで、昔の子供たちはお月見の供物を自由に食べてよいとされていました。そのためお団子がなくなっても「お月さまが来て食べてくださった」と言っていたそうです。

お団子の数は、十五夜は15個、十三夜は13個にする他、1年の満月の数で12個、うるう年は13個等々地域によって違うそうですヨ。丸いものをお供えする・・・という意味で、我が家は好きなお饅頭をお供えすることもあります(^_^)

お月見は3回見なければならないわけではないので、収穫のタイミングに合わせてお月見を楽しむのがよいと思います。曇りや雨の時は、雲の上の美しい月を思い浮かべながらの月見もまたステキかなと。

調べれば調べるほど地域により様々な「お月見」があるようです。深いですね。共通しているのは、自然・大地の恵みに感謝をするということ。「お陰様でいただいています」という日本人として大切に守りたい心です。

行事予定

○茨城よろこびの会 ※全て予定です。詳細が決まり次第連絡いたします。

- ・8月「納涼会」日時未定
- ・10月13日（日）時間未定 「第26回がんフォーラム」（水戸市福祉ボランティア会館）
- ・11月14日（木）10：00～ 出前講座「免疫力アップ」（水戸市福祉ボランティア会館）
講師：MOVE 柴崎 芳輝 理学療法士
- ・12月「忘年会」日時未定



○レディスピア県央

- ・毎月第2木曜日に定例会を開催（水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）ボランティア室）

○レディスピア県西

- ・毎月第2木曜日に定例会を開催（しもだて地域交流センターアルテリオ）



年会費納入のお願い

令和6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6848239
茨城よろこびの会 会長 田口 順子

・郵便局振込 通帳記号 10640
口座番号 27057181

原稿募集について

広報委員



会報よろこびの原稿を募集しています！がん体験談、旅行記、短歌、俳句、川柳、詩、エッセイ、書道、趣味の作品、絵手紙、イラスト、写真などお待ちしております。

<原稿送付先> 〒311-4145 水戸市双葉台2-32-4 飯田 則子

編集後記

梅雨に入り、紫陽花が一段と鮮やかになりました。会報「よろこび」は皆様から「心待ちにしているよ」とのお話を聞き、今号では、会の行事にはなかなか参加ができない方々のお声（お便り）を掲載させていただきました（P.4～P.5）。

手術をして20年が経ちお元気にしていらっしゃるというお声には嬉しい限りです。新会長 田口 順子様への力が波紋となって、皆様の元へ届いて行くことでしょう。会長として皆様と共に歩んだ15年のお力添えありがとうございました。心より感謝申し上げます。（広報委員・前会長 飯田 則子）



発行人 茨城よろこびの会（がん体験者と家族の会）

会長 田口 順子

連絡先 けんこうリンク（TEL 029-241-0011）