

会報 よろこび

発行 茨城よろこびの会

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

第83号

平成 28 年 1 月 1 日発行

謹んで
新年のお慶びを
申し上げます



春を待つ黄梅（オウバイ）

明けましておめでとうございます

会長 飯田 則子

皆様と共に健やかに新年を迎えられましたことを嬉しく思います。

昨今、“終活”が話題となり TV ではアドバイザーがポイントをいくつかあげ、見る見るうちに台所がきれいに整いました。私も触発され、まずおもちゃ箱を片付けました。積木、ヨーヨー、けん玉、ぬいぐるみ等々、孫たちが訪れては遊んでいた姿を思い出しながら整理しました。この頃では娘たちの使ったピアノやリコーダーを持ち出して吹いています。

私の領域の押し入れには、習い事のバッグが幾つも置いてあり、美術館のパンフレット、印刷物等、一年を通して片付けにいとまがない日々ですが、今、頭をよぎるのは 2 階の和ダンスです。和裁教室で、長襦袢、ウールの単衣、小紋の袷、かがりの帯と自分で縫い上げた思い出の品が入っています。これから着る機会も無いと思われ、いつかは処分しなければと思いますが、“それが今でしょ！”と言われてもなかなか決心が付きません。皆様はどうしておられますか？

年の始めに当り、身の周りの整理を一つ課題にして、出来るだけ処分し、すっきりしたいと思っています。いつ、何が起きても、慌てることのないように、日頃から心掛けたいものです。

今年も皆様と共に健やかな一年でありますようにお祈りいたします。

8年前、茨城に赴任してきたとき、可住地面積の広い県の医療を理解するには地理・地勢をまず知る必要があると直感しました。どこにどのような医療機関があるのかはもちろんですが、患者さんや家族の方の身になれば、車でどの道をどのくらいの時間で移動するのか、公共交通機関を使う場合はどの駅、どのバス停を使うのかも、大切だと感じたからです。そこで、家内を誘って休日に県内を回り始めました。全44市町村踏破には2年半かかりました。

ある日、常陸太田市鯨ヶ丘の市街地を車で走っていると「太田落雁（おおたのらくがん）」の案内標識が目に入りました。車を止め狭い路地を少し歩くと、見晴らしの良い高台に出ました。大きな石碑があり、独特の文字で「大田落雁」の銘が刻まれていました。説明板によれば徳川斉昭揮毫とのこと。斉昭命名の「水戸八景」のことも知りました。

以来、「青柳夜雨（あおやぎのやう）・山寺晚鐘（やまでらのばんしょう）・村松晴嵐（むらまつのせいらん）・水門帰帆（みなとのきはん）・巖船夕照（いわふねのせきしょう）・廣浦秋月（ひろうらのしゅうげつ）・僊湖暮雪（せんこのぼせつ）」の現地を季節・情景に合わせて訪ねました。例えば、青柳夜雨は夏の夜、雨を狙って那珂川北畔に出かけました。広浦秋月は病院からの帰路、秋の満月に気づき、真夜中の涸沼に向かいました。問題は僊湖暮雪でした。偕楽園に何度か足を運び、碑を確認しておりましたが、いかんせん雪がありません。冬、たまに雪が降っても、平日であったり休日でも所用があったりで地団駄を踏みました。



僊湖暮雪の碑（筆者撮影）

しかし、ついにその時が来ました。2011年2月11日、建国記念日。その日、水戸は朝から雪でした。待っていましたとばかり、昼過ぎに家を出ました。雪景色の好文亭を横目に坂を下りていくと、小さな碑は梅と松に守られ、静かに座していました。

その1ヶ月後、東日本大震災が襲いました。偕楽園の南崖は崩れました。

あれから5年。天変地異に思いを馳せ、水戸藩や常陸国の歴史を振り返るとき、人々の営みが連綿と続いている事実気づかされます。病を患うひとと診るひと、同じひととしてのつながりがあることに思いが至ります。

集いの場

副会長 河口 雅弘

新年おめでとうございます。

平成25年度よろこびの会総会にて佐藤 茂男前副会長の後任を、日数も経験も浅い私が引き継ぐことになりました。大役を引受けたものの、私に何ができ、何をすべきなのかを考えたとき、会員の皆さんは何を求めてよろこびの会に「集われて」いるのかが気に掛かるようになりました。

国語辞典の「集う」という言葉には「人々がある目的をもってある場所に集まる。」とありました。一方、よろこびの会の会則の目的は「悪性腫瘍等の治療を受けた者及びその関係者の交流を通して、広く一般の人々に対する健康保持への啓発を行い、明るい健康な社会づくりに寄与すること」としています。そしてその目的を達成するための事業として

- ① 会員の交流集会
- ② 定期健診などの啓発・普及
- ③ 患者及び家族等の相談助言
- ④ 会員のグループ活動
- ⑤ 情報提供
- ⑥ 関係機関に対する協力
- ⑦ 関係機関に対する必要事項の要請
- ⑧ 支部活動
- ⑨ 研修会、見学会の開催



などを掲げています。

会員の皆さんは、この目的や事業内容に共感して入会されたものと拝察しました。同じ目的をもってよろこびの会に集う仲間が全県下に 100 名以上いるということに気付きました。そして私の役割の一つは会員の皆さんが入会された目的を達成するために「集う場（機会）」を少しでも多く作ることでありたいとの思いに迫り着きました。これは簡単なことではありませんが皆さんのご支援を得つつ^{ぜんしん}漸進していきたいと考えています。

「メンズピア」に思う

平成 26 年 9 月に発足した「メンズピア」は、平成 27 年 3 月に水戸市社会福祉協議会のボランティア団体として登録認可され、レディスピアと並んで男性会員の活動の場、集いの場として本格的に活動を開始しました。新たにメンズピアという集いの場、活動の場が一つ増えましたが、会員の皆さんの要望、興味や環境、状態も様々であることに鑑みると^{かんが}多岐に亘る分野で多くの引き出しを準備し、集う場を増やし事業の活性化を図ることが求められていると感じています。

「茨城よろこびの会スピーカーバンク」実現に向けて

現在その一環として役員会では「茨城よろこびの会スピーカーバンク」構想の実現に向けて取り組んでいます。以下にその概要をご紹介します。

（構想の趣旨）

『がん体験者及びがん患者介護体験者がそれぞれの体験やそれらを通して得た気づきを、現にがんと向き合っている人達に語り伝えることはその人達の不安や悩みを軽減し、あるいは払拭し、さらに希望を抱くことに繋がるものと期待されます。また、がん患者等の視点を医療従事者に生の声として適確に届けることは医療の進展に大きく寄与するものと思慮します。さらに、がん体験者や介護体験者の体験談等は子供から一般社会人、健常者の健康に係る意識の醸成のモチベーションとなると考えます。このような認識のうえに立って「茨城よろこびの会スピーカーバンク」を設置し会員の中から（会員以外の方の協力も得ながら）スピーカーを養成、集積し、各種催事等の要請に応じ、あるいは自ら積極的にスピーカーバンクから体験談口述者を派遣し上述のような状況の実現に貢献することを標榜して活動する。』

この構想は次の考え方によるものです。

第一に平成 27 年 4 月から平成 28 年 2 月までの 11 ヶ月間だけで行政機関や公立学校等各種団体から 18 件のがん体験談講演やがんサバイバーとしての意見陳述要請がよろこびの会に寄せられ、応じてきています。今後このような要請は増えるものと見込まれ、その要請に応えることは会の目的と一致し、事業内容にも該当すると考えます。

第二に会員の活動の場、集う場、社会貢献の場ともなると考えられるからです。今後とも会員の皆様が楽しく集い活動できる場創りに努力をする所存です。ご協力をお願いします。

よろこびの会忘年会

平成 27 年 12 月 9 日（水）水戸市「みまつホテル」で開催。（17 名参加）



（公財）茨城県総合健診協会視察見学者にがん体験講話



がん体験の講話（講師：田所 厚子さん）

（公財）茨城県総合健診協会では、今年度から視察見学の内容として新たに、茨城よろこびの会による「がん体験」の講話を行うこととしました。

すでに昨年 9 月に 4 回、12 月に 2 回実施され、参加者から「身近にがん体験を聞いて、検診による早期発見の大切さを知りました・・・」との感想が寄せられています。

多くの方が検診を受け、がんの早期発見・早期治療に努めることで、その後、元気に生活を送ることができることを広く伝えてまいります。

主治医自慢「自分で決めた主治医との出会い」

会員 佐々木 研二

転勤族だった私はその度に病院が変わり、当然担当の先生方も変わっていた。病弱だった私の通院歴は長い。今までにお世話になった先生は歯科を除き 20 人は超えている。主治医というより担当医というのだろうか。そのうち家族のがんを機に、病気や健康に関心を持ち、講演会に数多く参加したり、気になる書籍を片っ端から読み始めた。その中で紹介されたのが、遠隔地ではあるが、今お世話になっている小さな（失礼）クリニックの先生である。初診でいきなり言われた性格診断が、余りに当り過ぎて度肝を抜かれた。人を見る・・・いや人間全体をよく見る東洋医学主体の先生だ。年 2 回行き、その都度、直接私の病気には関係ないことも含めて 30～40 分は話をされる。最近まで母校医大の講師をされていた。「病気にさせたら医者への負け」「予防に力をいれねば国の財政は医療費でパンクする」などを説かれていた由。「医食同源」「薬食同源」食べ物が薬。4,000 年も前から伝わる伝統医学について連綿と話して下さる。対症療法ではなく「人の持っている治癒力、免疫力を高め、その力を借りて自分で治すのですよ」と力説される。変わり者に見える先生を患者は赤ヒゲ先生と呼ぶ。へそ曲がりの私には、型破りのこの先生とよくウマが合う。お陰で痛風、膵炎、緑内障、リュウマチ、胃潰瘍などの数値も改善された。現在薬の服用はなく、血液検査で白血球とその中のリンパ球割合主体に検査だけして頂いている。

いつかは迎えるその日に当たり、家族が頂く診断書を東京まで行くのは大変だろうな。まっ・・・いいか。先のことなど心配せずに、主治医は一人と決めてこれからもお世話になろうと決めている。



メンズピア活動報告「FMラジオばるるんに出演」

メンズピア代表 加藤 格司

平成 27 年 12 月 4 日（金）11：15～11：30
FMラジオ ばるるん「週間ミトノート」のコーナーにメンズピアが出演しました。活動内容や「茨城よるこびの会スピーカーバンク」の構想について話をしてきました。（写真右）

また、メンズピアの活動が水戸市社会福祉協議会ボランティアセンター発行の広報紙「みんなのしわせ（平成 27 年 12 月 15 日号）」に掲載されました。（下記が掲載記事の抜粋）



出演した3名（左から佐々木、河口、加藤）とばるるんスタッフ

あつたが通信



メンバーで協同して農業体験

メンズピア

代表 加藤 格司

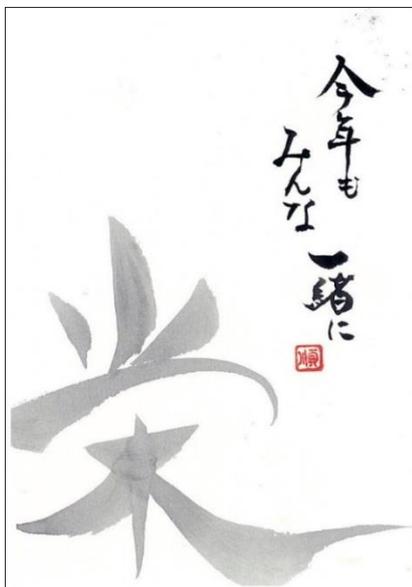
私達、メンズピアは、男性だけのがん患者会、会員9人です。昨年の9月に発足したばかりですが、がん患者仲間の情報交換により、がん予防及び治療、生活等を語り合い、がんの知識を深める事に有ります。主な活動は会員の畑で収穫をしたり、そば打ちを楽しんだりして会話を楽しんでおります。

「最近体調が悪い」と感じた時では、もう手遅れに近いのです。がん予防は、何よりも早期発見です。その為には、がん検診を自分から積極的に受ける事に有ります。

今後も、がん予防に関する市民フォーラム（集会）等に参加して、がん予防の啓発をしたいとも考えております。

会員の作品「字手紙」

会員 飯塚 順子



レディスピア県央定例会

会員 田所 厚子

平成 27 年 10 月 8 日（木）10：00～15：00。午前中は食生活の話「糖尿病の食事法から学ぶ」講師に安島 さた様をお迎えして、食生活の大切さを語り合いました。講師が「あなたの腸年齢は何歳？」腸年齢のチェック項目や、糖尿病について、消化の良い食品、消化の悪い食品の一覧表など、それぞれのプリントを準備して下さいました。これらに基づいて講師からあらかじめ説明を伺って、腸年齢をチェックし、糖尿病が増えている現状から予防の為にバランスの良い食事を意識することなどフリートークをしました。私も HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値が年々上がりぎみで注意しなければならないと思っています。皆さんからは、つつい食べ過ぎてしまうこと、HbA1c が高いという話など盛り上がりました。意識しないと乱れてしまう食生活の良い勉強になりました。

午後はよろこびの会と共同で、水戸市出前講座「脳たっしや講座」で脳の元気度測定をしました。参加者は 17 名（男性 5 名、女性 12 名）でした。

ファイブ・コグ検査（Five Cognitive Functions）という方法で、記憶、注意、言語、視空間認知、思考の 5 つの機能を測る検査です。DVD の画面を見ながら、音声で説明を聞いて、回答用紙の質問に答える方法です。11 月 12 日（木）にその測定結果が返却され、説明があり大変勉強になりました。

「若年性認知症」の話を聞いて

会員 飯塚 順子

若年認知症の妻を介護された方の話を聞きました。

51 歳の行動に変化が出てから 19 年、介護が必要になってから 10 年以上、長い道のりを約 1 時間話されました。認知症はいつ発症したのかははっきりしないこと。一緒に生活していても、物忘れ・うっかり・立腹等、単なる加齢と区別がつきにくいこと。早期に通院、服薬をすれば病状を遅らせる可能性はあると思いますが、もし自分がと考えると・・・認知症になったことを認めるか、通院する気になるか、失敗したことを認めるか、かえって逆切れするのではないかと色々考えさせられました。

体験者の口から、実際の話を知っていると、介護中のご苦労や心中を察するに、命あるというのは、努力を要するものと、心に染みしました。果たして私の老い先はどうなるのか、少々心配になりました。

会員の作品（俳句）



レディスピア県西定例会「編物」

レディスピア県西 森 良志子

編み物は、これまで自己流で正式に習ったことがなく、かぎ針を持つのも何年振り？と思い出せないくらいでしたが、先生が会員の方だったので安心して参加しました。先生の作品を見て、私は直径 20cm の「花瓶敷」を編むことにしました。

分かりやすく編み方を教えていただき、「最初に鎖 6 目で輪にして、次に長編み 15 目・・・」と苦労しながらも編み進めました。少しずつ花瓶敷の形になってくると嬉しくなります。私はお喋りする余裕はなく、目が疲れるのも忘れ黙々と真剣に編んでいました。途中、皆さんが編んでいる様子を見て、家で一人編んでいるのとは違いとても楽しく、同じ作業をしているという連帯感に満たされ、幸せなひとときでした。私にとってこの作品は、世界にただ一つ。大切な宝物になりました。一本の糸が一つの作品になり大満足です。他の会員の皆さんも、綺麗な色とりどりの糸で編んでいました。私は無我夢中で編んでいくうちに幸せな「心」を編んでいたような気がします。

今度は、孫のものを編んでみたいと思いました。参加して本当に良かったと思える一日でした。



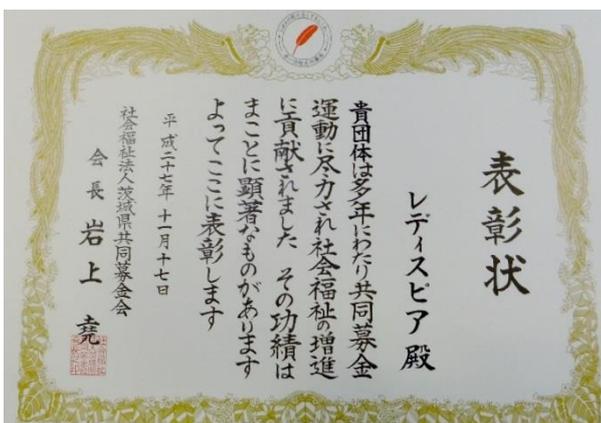
編み物に集中する皆さん

レディスピア県央が表彰を受けました

レディスピア県央 飯田 則子

平成 27 年 11 月 17 日（火）、第 65 回茨城県福祉大会が土浦市民会館にて盛大に開催され、レディスピア県央が、長年の募金運動推進への貢献が認められ、茨城県共同募金会より表彰を受けました。式典では、茨城県副知事出席のもと、社会福祉向上に貢献した 689 の個人、団体が表彰を受けました。

表彰式にはレディスピアから飯田が出席しました。募金運動に参加された会員の皆様に感謝し、今後も募金運動に協力してまいります。



会報「よろこび 84 号」へ原稿お願い

平成 28 年 4 月発行の「会報よろこび 84 号」への原稿を下記により募集しています。

- ◆テーマ・・・「戦後 70 年を振り返って」、「がん体験談」、「私のストレス解消法」など
- ◆字 数・・・600 字以内（原稿用紙または電子データ）
- ◆送付先・・・郵 送：〒311-4145 水戸市双葉台 2-32-4 飯田 則子 宛
メール：k-kikaku@ibasouken.org（公財）茨城県総合健診協会 経営企画室
- ◆締切り・・・平成 28 年 2 月 29 日（月）

～ 皆様からのたくさんの応募をお待ちしております！ ～

行事予定

○茨城よろこびの会

- ・平成28年2月頃に「新春会」を予定しています。※詳細が決まり次第ご連絡いたします。

○レディスピア県央

- ・平成28年1月14日(木) 10:00～ 赤塚駅前ミオスビル「新年会」
- ・平成28年2月18日(木) 10:00～ " 「定例会」
- ・平成28年3月10日(木) 10:00～ " 「定例会」



○レディスピア県西

- ・平成28年1月16日(土) 12:00～ 「割烹おおもり」筑西市樋口359-4「新年会」
- ・平成28年2月6日(土) 13:30～ 下館地域交流センターアルテリオ「定例会」
- ・平成28年3月5日(土) 13:30～ " 「定例会」



お知らせ

○第25回茨城がん学会

日時：平成28年2月7日(日) 9:00～16:00

場所：茨城県メディカルセンター、茨城県医師会、茨城県立健康プラザ

内容：一般演題発表、看護師企画によるシンポジウム、基調講演及び総合討論(県民公開講座)

○平成27年度がん予防推進員養成講習会

<つくば会場> 平成28年1月29日(金) 10:30～15:00 文部科学省研究交流センター(つくば市)

<水戸会場> 平成28年2月10日(水) 10:30～15:00 茨城県立健康プラザ(水戸市)

※水戸会場では、田所厚子さんによる「がん体験談」の講義があります。

※お問合せ、受講・再受講希望者は飯田まで。(連絡先：080-5429-8950)

編集後記

去年の晩秋、悲願の皇帝ダリアが咲きました。4・5年前に知人から頂いて植えたのです。ぐんぐん伸びて、蕾を持っても霜で枯れたり、台風で折れたり、ため息の連続でした。しかし、去年の11月下旬頃は比較的暖かく、運が良かったと思います。背丈より大きくなって青空に聳える花を見上げると、神々しい限りです。花言葉は“優雅、華麗”皇帝ダリアはメキシコ原産の木立ダリアです。幹には竹のような節があり、太く木のようにしっかりしています。土を掘ってみると太い根が延びていてびっくりします。冬は上を切って根を守るため腐葉土を厚く掛けて寒さから守ります。(広報委員 田所 厚子)



皇帝ダリア(筆者撮影)

| | |
|---|--|
| 発行人 茨城よろこびの会(がん患者と家族の会) 会長 飯田 則子 | 編集印刷 (株)ビーエムサービス |
| 事務局 (公財)茨城県総合健診協会 〒310-8501 水戸市笠原町489-5 TEL 029-241-0011(代表) 会長連絡先 080-5429-8950 | 〒310-0851 水戸市千波町1679-6 TEL・FAX 029-305-4477 Eメール info@bm-s.co.jp 担当:黒澤 理香 |