

会報 よろこび

第86号

発行 茨城よろこびの会

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

平成 28 年 10 月 1 日発行



袋田の滝の紅葉（大子町）

第 34 回全国よろこびの会総会

会長 飯田 則子

第 34 回全国大会は、平成 28 年 6 月 16 日（木）、17 日（金）会津若松市東山温泉「御宿東鳳」に於いて、参加者 108 名により開催されました。茨城支部からは、会員 4 名、事務局より茨城県総合健診協会経営企画室 辰見 政徳室長、平山 智隆主任 2 名の総勢 6 名でした。平山主任の運転で高速道路を一路、東山温泉に向かい正午前に会場に到着し、福島、宮城支部の皆様と歓談することができました。

総会前の役員会では、茨城支部として、5 月 28 日の茨城よろこびの会総会で決議しました「平成 29 年度より茨城支部は全国よろこびの会を休会とする」ことを説明し、了承をいただきました。各支部とも高齢化、会員の減少の状況の中で、活動が 40 年以上となる貴重な組織を今後も継続すべく、新たな取り組み、仕組みを考えるべきとのお話がありました。また茨城支部としては、今年度より「がん体験談スピーカーバンク」を新たな活動として進めていくことを報告しました。

総会では記念講演に関連して、噺家の桂 三金さん（元銀行員から吉本興業所属。体重 120kg・体脂肪率 51%）の落語を聴き大笑いをしました。次に、大平 哲也先生（福島県立医科大学医学部疫学）の「笑顔で元気！笑い与健康 ～笑ってストレス解消！生活習慣予防！～」と題し、研究されている「笑い与健康」をととても分かり易くユーモアたっぷりに、身近な例を挙げて話してくださいました。認知機能低下、ストレス、アレルギー等、体のあらゆる機能に「笑い」は良い結果を表しているそうです。会場では全員で笑いヨガの実践がありました。「ワァ・ハ・ハ・ハァー！」

翌日は「伊佐須美神社・あやめ園」を散策。次に訪れた「中田観音」は息子野口英世の火傷の治療と立身出世を祈願し、母シカが月参りをしたことで知られ、観音堂内には「だきつき柱」があり、私も皆様の健康祈願を胸にしっかりと抱きついて来ました。その他、「日新館」と「野口英世記念館」に立ち寄り、無事帰路に着きました。

「企画提案型がん対策推進事業」事業計画書を採択される

茨城県がん検診を推進し、がんと向き合うための県民参療条例が平成27年12月18日に施行されたのを受けて、保健福祉部保健予防課がん対策推進室では、県民の皆様とともにがん対策を推進するため、新たに「企画提案型がん対策推進事業」を創設しました。茨城よろこびの会では、今年度から「がん体験談スピーカーバンク」を設立し、「がん体験談フォーラム」を平成29年2月18日（土）水戸駅エクセルホールにて開催することを対象事業として応募し、採択されました。河口副会長の努力が実を結びました。

「がん体験談スピーカーバンク」について茨城新聞が掲載

7月22日（金）に茨城新聞社より、河口副会長がスピーカーバンクの目的やこれからの活動について取材を受けられました。その記事は、7月31日付茨城新聞（下記）のトップに掲載され、最初のリードには『がん患者団体「茨城よろこびの会」（飯田 則子会長）は、がんと向き合った貴重な経験を社会に伝えるため「がん体験談スピーカーバンク」を立ち上げた。研修会を通じて語り手を養成し、学校や地域の催しなどに派遣する。出前講話でがん検診の受診を呼び掛けたり、治療中の患者の悩みに耳を傾けて精神面でサポートしたりする。』と記載されました。スピーカーバンクについては、現在22名が登録しており、第1回「三水会」を7月20日（水）茨城県青少年会館、第2回を9月21日（水）に水戸市福祉ボランティア会館（ミオス）で開催しました。詳しくは、河口副会長（三水会代表）が次ページで報告していますので、ご覧ください。

THE IBARAKI SHIMBUN

2016年(平成28年)7月31日 日曜日

がん体験語り手養成

患者団体 検診啓発や不安払拭

がん患者団体「茨城よろこびの会」（飯田則子会長）は、がんと向き合った貴重な経験を社会に伝えるため「がん体験談スピーカーバンク」を立ち上げた。研修会を通じて語り手を養成し、学校や地域の催しなどに派遣する。出前講話でがん検診の受診を呼び掛けたり、治療中の患者の悩みに耳を傾けて精神面でサポートしたりする。

バンクは5月28日付で設立。がんの告知から治療、術後の生活、仕事や家族との関わりなどの経験を伝え、検診受診率の向上によるがんの早期発見や、がんとうき合う人の不安の払拭を図るのが目的。

語り手はがん体験者だけでなく、がん患者の介護を経験した人も対象で、同会が開く研修会を受講した人が務める。がんの種類や年代を指定した要請にも応じられるよう、語り手は同会の会員に限らず広く募集しており、既に18人が登録を済ませた。

会のほか、医療関係者の研修会などを想定。個人でも依頼可能とする。企業にも周知を図り、がんの罹患による影響が大きい働く世代にがん検診の大切さなどを訴えていく。

厚生労働省は昨年、がん診療に関わる医師向けの緩和ケア研修会の開催プログラムに、がん体験者などからの講演を追加。県も学校現場での「がん教育」を進めており、がん体験者がその経験を社会で伝える機会を増えている。同会への講師の派遣要請は昨年度13件に上った。

家族が交流する「患者サロン」が普及してきたことも踏まえ、同会は患者団体として新たな特長を打ち出すため、バンクの取り組みを活動の柱に加える。

膝臓がんを経験した同会の河口雅弘副会長は「医療従事者にも『がんサバイバー』の生の声を届け、医療の充実に貢献したい。個人の要請があればベッドサイドにも駆け付けたい。活動の輪を県全体に広げていきたい」と話す。

講演
「私のがん体験談」



・8%▽乳がん44・8%
子宮がん41・7%。国や
が目標に掲げる50%には
然として届いていない。
（白島大樹

第1回三水会が開催されました

副会長 河口 雅弘

平成28年5月28日（土）の茨城よろこびの会総会において開催が決定しました「三水会」の第1回会合が、7月20日（水）13時～15時まで20名弱の参加者を得て水戸市青少年会館で開催されました。

飯田会長及び茨城県総合健診協会経営企画室 平山 智隆氏の挨拶で、記念すべき第1回「三水会」の幕が開きました。この会合には「がん体験談スピーカーバンク」のスピーカーに登録して下さった会員以外の方々も県内各地から出席されました。それぞれが自己紹介を行い、和んだ雰囲気の中で会が進みました。

先ず、幹事から「三水会」の運営と「がん体験談スピーカーバンク」の現状についての報告がありました。特に、三水会においては時事の話題をテーマとした懇談を行うとともに、がん体験談スピーカーが模擬発表を行い、スピーカーとしてのスキルの向上を目指す傍ら、会員以外の一般の方々の聴講参加をも歓迎する旨の説明がありました。また、スピーカーバンクには既に9件（下記参照）の体験談講演依頼があり今後かなりの数の依頼が見込まれること、平成29年2月18日（土）に水戸駅ビルのエクセル6階大ホールにおいて「がん体験談フォーラム」を開催する計画を立案中であることなどが伝えられました。

続いて、茨城県総合健診協会の平山主任から同健診協会とスピーカーバンクが同協会の施設見学会などにおいて積極的に協力し、がん体験談を通してがん検診受診率の向上を図っていききたい旨の話があり、早速具体的活動の調整作業が行われました。

その後、茨城よろこびの会飯塚 順子副会長より、前年行った中学校でのがん教育の一環としての「がん体験談講演」での苦労話や体験談講話にあたっての示唆に富むアドバイスなどの話がありました。この話をきっかけとして、参加者から色々な話や意見交換が行われ、あっという間に予定の時間が来てしまい、第1回「三水会」は成功裏に閉幕となりました。

9月の「三水会」ではスピーカーの「模擬体験談発表」を行いました。「三水会」は、会員以外の方々の聴講参加も大歓迎ですので、お知り合いの方をお誘いのうえご参加下さい。

（三水会幹事：飯田・飯塚・田所・河口）

＜スピーカーの派遣予定（平成28年8月1日現在）＞

- ・9月14日（水）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・9月14日（水）JA 茨城県中央会のセミナー
- ・9月27日（火）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・9月28日（水）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・10月5日（水）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・11月22日（火）茨城県がん推進員養成講座（つくば市）
- ・12月7日（水）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・12月14日（水）（公財）茨城県総合健診協会 施設見学会
- ・平成29年1月19日（木）茨城県がん推進員養成講座（水戸市）



茨城よろこびの会 がん体験談スピーカーバンクとは？

茨城県よろこびの会では、がん体験談及びがん患者介護体験談を広く社会に発信する人を「スピーカー」と呼び、一定の資格要件を備えた方を「スピーカー」として登録し、各種要請に応じて各地へ派遣する「がん体験談スピーカーバンク」を設立しました。

がん体験談スピーカーバンクは、茨城県立中央病院の永井 秀雄名誉院長よりアドバイザーとしてご指



平成 28 年 8 月 18 日（木）水戸市赤塚「ミオス」において、（医）いばらき会事務局長早乙女 栄二氏、医療ソーシャルワーカー茅根 由佳さんに来ていただき「在宅医療」についてお話を伺いました。

在宅医療は、診療所より機能が強化された「在宅療養支援診療所」が実施し、患者は「できる限り住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を送ることができる」ために、訪問看護ステーション等と連携して行う医療のこと。茨城県では、「在宅療養支援診療所」が約 200 か所あるそうです。（平成 27 年 12 月現在）

※お問合せは、（医）いばらき会事務局 早乙女氏（029-228-6100）までお願いします。

制度の違いによる比較表（HP「訪問看護 NAVI」より抜粋）

	介護保険の訪問介護	医療保険の訪問介護
サービス利用者の条件	主治医により訪問看護が必要と判断された方で、 1. 65 歳以上で要支援・要介護と認定された方 2. 40 歳以上 65 歳未満は 16 特定疾患の方で、要支援・要介護と認定された方	（基本的に病気や症状が重い方） 主治医により訪問看護が必要だと判断された患者であって、介護保険の対象外、末期の悪性腫瘍・難病・人工呼吸器など（「厚生労働大臣が定める疾病※」）または、病状悪化により医師の特別指示が出された場合
保険料の納付（先払い費用）	40 歳以上の方全員が、各自の収入に応じた保険料を給与から天引きで納付。（65 歳以上は年金天引きもしくは口座振替）	各世帯の世帯主が、各自の収入に応じた保険料を給与から天引きで納付。（国民健康保険の場合は口座振替などで納付）
保険からの支給限度額	利用できる回数や時間数に制限あり。要介護度によって支給限度額が設定されている	利用できる回数や時間数に制限なし
サービス利用時の自己負担	原則、利用額の 1 割（支給限度額を超える分は自己負担）	年齢によって利用額の 1～3 割（一定時間を超える分や休日、時間外は差額を自己負担）
利用時間や回数	保険給付の対象となるのは支給限度額で収まる回数（他のサービスの利用量によって使える回数が変わる）、一回の訪問で最大 90 分まで	保険給付の対象となるのは通常は週に 1～3 回まで、一回の訪問で最大 90 分まで 医療依存度の高い者は 90 分を越える長時間訪問看護を週 1 回だけ受けることができる
利用手続きの方法	①市区町村に利用を申請 ②認定調査や審査・判定を経て要介護認定を受ける ③医師の判断の上、訪問看護指示書を交付 ④サービス事業者と個別契約	①医師の判断の上、訪問看護指示書を交付 ②サービス事業者と個別契約

メンズピア活動報告「浜崎農園で野菜の収穫」

会員 星 昌

平成 28 年 7 月 14 日（木）10 時にミオスに集まり歓談の後、車に分乗して浜崎農園に向かった。参加者は、浜崎会長、海野、佐々木、前野、星、沢登の計 6 人。

当日は、レディースピアの例会がミオス調理室で開かれていたので出発前に表敬した。美味しい水羊羹とお茶を供され恐縮した。

浜崎農園は農地と森が広がる飯富町にあり、その面積は約 1 反歩（300 坪）もある。これを毎年耕し、種をまき、除草、施肥などの世話を老夫婦二人で行っている。常人では出来ないその努力に驚嘆するばかり。現地にはパラソル、腰かけ、新しい軍手、はさみ、収穫品を持ち帰る段ボール箱、採ったトマトなどを試食する為に洗う水など至れり尽くせりの準備がされていた。

農園にはビニールハウスが 4 棟あり、色々な種類のトマトが沢山植えられ、試食したその味は格別であった。また、ジャムにすると美味しいラズベリーが真っ赤に色付き、その甘酸っぱい味を勝手に味わった。赤皮のジャガイモや玉葱、トウモロコシ、枝豆、さやいんげん、胡瓜、茄子等の野菜が目の前に

生えており、我を忘れて収穫しまくった。その味はスーパーで買う野菜では決して味わえないものだ。

それぞれが自分の収穫品を車に積み、全員で昼食をとるため、近くのスーパーに向った。銘々で昼食を買い、イー トインコーナーで食べながらしばし懇談の後、浜崎会長にお礼を述べそれぞれ帰途についた。

梅雨の最中であつたが、予報と違い快適な日差しの中、日頃の病や老いを忘れ、我を忘れて収穫の楽しみと採れたての味を楽しんだ一日だった。参加者一同、浜崎会長と奥様に心からの感謝を申し上げる次第です。ありがとうございました。



収穫中パラソルの下でひと休み

レディースピア県西活動報告

レディースピア県西 安岡 昌子

アルテリオ（しもだて交流センター）で、毎月行う定例会は、会長のあいさつから始まります。次に連絡事項や、よろこびの会の行事等に参加された方より報告や感想など伺い、皆さんの近況報告、その他病気に関すること以外でも自由に発言。時には、兄弟や孫、昔話まで飛び出します。話し上手、聞き上手な方が揃っており、楽しいひと時を過ごしリフレッシュしています。会員同志の雑談も大切で、「体調に変化はない？」と主治医の問診のような質問もあり、お互いを支え合い思いやりが自然に生まれます。同じ病気を体験しているからこそ出てくる言葉です。

多趣味で行動力のある方が多く、情報交換や食事会、お花見会、音楽会、編み物など様々なことを楽しんでおります。また不安や悩み等の軽減目的に、年 1～2 回出前講座を病院や市役所に依頼して開催し、健康に関する知識を得ています。参加者は 12～15 名程。

「がんを体験していることで、不安や心配を抱えながら生きることは決して楽ではないが、苦しみばかりだけでもないと前を向いて歩いています」と、がんの先輩が話してくれました。

レディースピア県西も、今年 6 月で発足から満 13 年を迎えました。今後も会員の皆さんと一緒に穏やかな日々を過ごせますよう切に願っております。

今年も 12 月に恒例の「アレンジフラワー “お正月”」を予定しております。来年も良い一年でありますようにと願いを込めて。



レディスピア県央例会報告

会員 清藤 光子

平成 28 年 7 月 14 日（木）ミオス調理室にて、我が家の朝採り食材を使って、「夏野菜クッキング」を楽しみました。出席者は 12 名です。特に災害時に役立つ簡単「パッククッキング」は、大変参考になりました。その一部メニューをご紹介します。

「パッククッキング」とは、家庭版真空調理のことで、食材や調味料をポリ袋に入れて、空気を抜き鍋で調理する方法です。ガスや水道、電気のライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単に食事を作って食べることができます。

<パッククッキングを始める前に>

1. 食品用の高密度のポリエチレン袋（130℃耐熱）を使用。
2. 袋は 1 回限りの使い捨て。
3. アルコール類は煮切ってから使用。
4. 油の多い料理は不向き。

※ポリ袋は、直接鍋底に触れないように、小皿などを利用する。



完成した料理を並べて撮影

<基本の手順>

ステップ 1 材料を用意

ステップ 2 ポリ袋に詰める

ステップ 3 沸騰した鍋に入れて煮る

20分煮て完成!

ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント!

<レシピ>

ひじきの煮物（材料 2 人分）

<材料>

- | | | | |
|------------|--------|-----|------|
| ・乾燥ひじき | 10g | ・人参 | 20g |
| ・油揚げ | 1/4 枚 | ・水 | 60cc |
| ・砂糖、醤油、みりん | 各小さじ 1 | | |

<作り方>

- ①ポリ袋に水、調味料を入れなじませる。
- ②人参と油揚げの千切り、ひじきを入れパック。
- ③沸々となるくらいのお湯に入れ 20 分加熱。

ベーコンポテト（材料 2 人分）

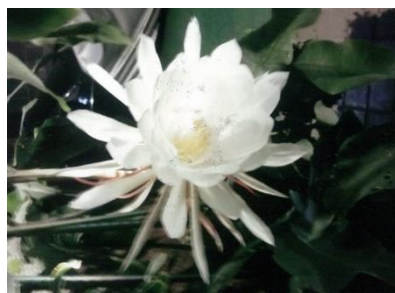
<材料>

- | | | | |
|---------|-----|------|-------|
| ・ベーコン | 1 枚 | ・人参 | 20g |
| ・じゃがいも | 1 個 | ・玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・塩、コショウ | 少々 | | |

<作り方>

- ①野菜は皮をむき 1cm 角に切り、ベーコンも同じに切る。調味料と一緒にパック。
- ②沸々となるくらいのお湯に入れ 30 分加熱。

月下美人



会員大崎 勝子宅庭で夜 8 時過ぎより蕾がほころび始め、10 時頃には全開花し、うっとり。香りもとても素敵でした。（写真左）

月下美人・・・サボテンの仲間、樹木に着いて生息する着生植物です。夜開性で一晩しか花を咲かせない事で知られ、花の大きさは 20cm 以上あってとても大きく、純白色をした名前通りに美人の花です。開花時期は 6 月から 10 月頃で、年に数回に分けて花を咲かせます。

納涼会

会長 飯田 則子

平成 28 年 8 月 25 日（木）水戸駅前の三の丸ホテル「馬酔木」にて。今夏は台風の影響、大雨の災害と日本列島は大変な被害に遭いました。皆様のまわりはいかがでしたでしょうか。

納涼会の当日は朝から太陽がギラギラで、遠路電車や車、バスなどでお集まりいただき、お一人の新会員さんを囲んで、20 名の方々と楽しいひとときを過ごしました。

参加者の皆さん（写真右）→



お知らせ&募集

○ピアサポーター養成研修会

- ・日 時 平成 28 年 10 月 20 日（木）、10 月 24 日（月）2 日間
- ・場 所 水戸合同庁舎内会議室（水戸市柵町 1-3-1）
- ※お問合せ・お申込みは、飯田まで。（連絡先：080-5429-8950）



○平成 28 年度がん予防推進員養成講習会

- <つくば会場> 平成 28 年 11 月 22 日（火）文部科学省交流センター（つくば市竹園 2-20-5）
- <水 戸会場> 平成 29 年 1 月 19 日（木）茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町 993-2）
- ※つくば会場では、大月 いちさん（会員）、水戸会場では、小西 のぶさん（スピーカーバンク登録者）による「がん体験談」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）

○第 38 回茨城医学会総会

- ・日 時 平成 28 年 10 月 16 日（日）13:00～
- ・場 所 茨城県医師会 1 階研修講堂（水戸市笠原町 489 茨城県メディカルセンター内）
- ・内 容 特別講演「なぜ、『これ』は健康にいいのか？～副交感神経が人生の質を決める～」
- 講 師 小林 弘幸氏（順天堂大学医学部教授）
- ※参加費：無料。定員 500 名（事前申し込みが必要）
- ※お問合せ・お申込みは、一般社団法人茨城県医師会まで（連絡先：029-241-8446）

○乳がん特別講演会（水戸市生協茨城パルシステム共済連主催）

- ・日 時 平成 28 年 12 月 7 日（水）
- ・場 所 ホテルレイクビュー水戸 2 階（水戸市宮町 1-6-1）
- ・内 容 乳がん特別講演
- 講 師 伊藤 吾子先生（日立総合病院）、生稲 晃子さん（タレント）
- ※会場ロビーにて、茨城よろこびの会の活動発表（パネル展示）があります。
- ※申込締切り：10 月 21 日（金）
- ※お問合せ・お申込みは、パルシステム小笠原まで（連絡先：0120-303-169）



