



会報

よろこび

第96号

発行 茨城よろこびの会

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

令和元年 9月発行



キンモクセイ「花言葉：謙遜、初恋」

令和元年になって

会長 飯田 則子

5月25日(土)茨城よろこびの会の総会を開催いたしました。

総会では、平成30年度の事業報告、会計報告、今年度の事業計画及び予算が審議されました。

今年度の事業として、身近に起こる体の症状についての勉強会・講演を計画しました。既に各事業は始まっており、(公財)茨城県総合健診協会より機会をいただき、会員のがん体験談を発表しているところです。また、各地のイベント会場にて、がん検診の呼びかけ、チラシの配布等も行っています。

さて、平成から令和となり時代が少し変わりました。最近、人と対面して何か用事を済ませる事が少なくなったように感じます。ガソリンスタンドはセルフ給油、食事は食券を自販機で購入、スーパーのレジもセルフ会計に変わっています。私は普段の買い物にクレジットカードを使用しているため、月末には「請求明細書」が手元に郵送されてきます。ところが、今年の11月からは紙の消費やCO2の排出を抑え、環境保全に繋がる取り組みとして、請求明細書をこれまでの印刷物からWeb明細(ペーパーレス)で確認するサービスに移行するとのことでした。私は急に不安に襲われました。私は、携帯電話を使用しており、スマートフォンではありません。アプリをダウンロードしたこともなく、はて困ったなどと説明書を読んでいくと、請求明細書の郵送を希望する場合の手続きが記載されており、早速電話(有料)を掛けると、これまた音声ガイダンスが流れ、クレジットカード番号などの入力を経て、やれやれ手続きが完了し、今後も請求明細書は、郵送されることになりました。

世の中はどんどんIT化され、多くの受付手続きや支払いがカード扱いとなり、近くの病院や薬局でもクレジットカード払いが可能です。

果たして新しい時代に乗れているのか、いやいやもう乗り遅れているのでは・・・と思うこの頃です。

令和元年度 茨城よろこびの会事業計画

事業名および事業内容	実施日	場所
令和元年度 定期総会 [議題]・平成 30 年度事業報告 ・平成 30 年度決算報告及び監査報告 ・令和元年度事業計画及び予算 (案) ・令和元年度役員体制について ・新会員の紹介・新役員の紹介	5月25日(土)	茨城県立健康プラザ
[役員会] ・新役員の顔合わせ及び活動計画相談 ・役員会開催 ・広報委員会 [事業] ・水戸医療センター出前講座 演題 「ストレスと心血管病について」 講師 循環器病センター長 ・水戸医療センター出前講座 演題 「転倒予防!!転ばぬ先の杖?」 講師 理学療法士 ・会報発行 年3回 会報「よろこび第95号～97号」発刊 がん体験談発表 ・各種団体のイベントへ参加して、検診の啓発を行う ※水戸市環境フェアに参加し、検診受診の啓発活動を行う [親睦会] ・新年会・納涼会・忘年会の開催	6月初旬 随時 6月13日(木) 9月12日(木) 6月2日(日)	(公財)茨城県総合健診協会 〃 社協ボランティア会館ミオス 〃 〃 〃
[メンズピア] ・懇親会、料理講習、野菜収穫、施設見学 [レディースピア県央] ・ピアカウンセリング、水戸医療センター出前講座 ・赤い羽根街頭募金、研修会3件 [レディースピア県西] ・懇親会、研修会	毎月第2木曜日 毎月第2木曜日 (共催)6・9・10・ 7・11・2月 毎月第1水曜日	社協ボランティア会館ミオス 〃 筑西地域交流センターアルリオ
[がん患者ピアサポート相談] (茨城県がん対策事業) ・かさま窓口 ・ひたち窓口 ・みと窓口 ・ひたちなか窓口 ・筑波大窓口	毎月第2・4金曜日 毎週木曜日 毎月第3金曜日 毎月第1火曜日 毎月第1木曜日	茨城県立中央病院 日製日立総合病院 水戸医療センター 日製ひたちなか総合病院 筑波大学附属病院

水戸医療センター出前講座「ストレスでハートが悲鳴をあげていませんか？」

会員 田野 百合子

今年3月に突然胸の動悸（音が聞こえる位の）に初めて襲われました。その事をレディースピア県央の例会で話したところ、早速出前講座で取り上げてくださり、6月13日（木）に水戸医療センター循環器科センター長の講座を開くことができました。

動悸が起きた日は、3月にしては気温が高い日で、時間は昼11時頃、掃除をしている時でした。突然ドキドキと始まりビックリして血圧を測りましたが、その時上は92、下は77、脈拍は180で、脈拍は普段70位なので倍以上ありました。家庭の医学の本を読むと『心臓は身体が一番重要なところ、動悸発作が起こると誰でもビックリして死ぬのではないかと恐れますが、しかし心配いりません。動悸だけでは死ぬことはまずないのです。』と書いてありました。それで少し安心しましたが、動悸は収まらないので、水戸市の医療機関を受診し点滴・検査を受け、3時間位で落ち着きその日は帰りました。後日、超音波検査の結果は異常なしで「また同じ様な動悸があったら来て下さい」ということで終わりました。



今回の出前講座は、ストレスと血管病が心臓や血管にどの位影響を与えるかという内容で、その中でも「ストレスによっておこる心身の反応」の6つの尺度についてのお話しでした。

ストレスを受けるとまず「活気の低下」が起こります。これは、ストレスの程度が比較的低い段階で認められ、次に「身体愁訴」や「イライラ感」や「疲労感」次いで「不安感」が続き、「抑うつ感」がストレスの程度が最も高い段階でみられる症状だそうです。

ストレスはいろいろな所で悪影響を与え心も身体も壊す、本当に恐ろしいものです。ストレスの無い世界があればこんな良いことはないのですが、それは無理な話ですから、ストレスを少しでも減らした生活をしたいと改めて思いました。



ストレスをためない考え方

- ストレスの原因を知る
- 苦手な人とは無理に接せず距離を置く
- 時には断る勇気を持つ
- 嫌なこともポジティブに受け止める習慣をつける
- 感情を抑えすぎないようにする
- 適当ということを覚える



ストレスを解消する行動

- モヤモヤした感情を放置せずに、人に話したり紙に書き出す
- 心から笑う
- 好きな音楽やその時の感情に合った音楽を聴く
- 好きなことをする時間を作る
- 好きな物を積極的に食べる
- マッサージをしてストレスでこわばった体をほぐす
- 歌う、大声を出す
- 深呼吸してリラックスする
- 散歩して気分転換をする
- 身体を動かしてイライラを発散する
- 森林浴でストレスホルモンを減らす



<https://sunpac.co.jp/column/stress-accumulates/>より転載

日本人のためのがん予防法

がん予防において、「これさえ守れば絶対にがんにならない」という方法はありません。様々な条件とのバランスを考えて、がんになる危険性（リスク）をできるだけ低く抑えることが、がんの予防になります。国立がん研究センターが、日本人の事情を考慮したうえで、現時点において推奨できる科学的根拠に基づき作成したのが、「日本人のためのがん予防法」です。

日本人のためのがん予防法（茨城県 HP「がんを予防するために」より転載）

喫煙 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
飲酒 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲むなら、節度のある飲酒をする。具体的には1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。 <p>飲酒量の目安：日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら3分の2合、ウィスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル3分の1程度。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲まない人や飲めない人は無理に飲まない。
食事 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩蔵食品や食塩の摂取は最小限にする。 <p>1日あたり男性8g、女性7g未満が望ましい。</p> <p>特に、高塩分食品（例えば塩辛、練りうに等）は週1回未満に控える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜や果物不足にならない。 <p>1日あたり400g（野菜なら小鉢5皿、果物1皿程度）を目標とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲食物を熱い状態でとらない。 <p>熱い食物が食道を通ることで、炎症しがんを引き起こす可能性がある。</p> <p>ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉や牛・豚・羊などの赤肉（鶏肉は含まない）は大腸がんのリスクを上げることが国際的に知られています。国際的な基準では赤肉の摂取は1週間に500gを超えないように勧めています。</p>
身体活動 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活を活動的に過ごす。定期的な運動の継続。 <p>例えば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。</p> <p>また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。</p>
体形 	<ul style="list-style-type: none"> ・成人期での体重を適正な範囲に維持する（太り過ぎない、やせ過ぎない） <p>具体的には、BMI（体重キログラム/身長メートル²）を中高年期男性では21～27、中高年期女性では、21～25の範囲内になるよう体重を管理する。</p>
感染 	<ul style="list-style-type: none"> ・肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。 <p>肝炎ウイルスへの感染は自覚できないので、地域の保健所や医療機関で、肝炎ウイルス検査を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機会があればピロリ菌感染検査を。

鈴木 研二先生との出会いと「老いの心の健康」に思う

鬼沢 力男

私が鈴木 研二先生の心理学カウンセリングのご指導を受けるようになったのは、今から 35～36 年前からで大勢で受ける講習があり、また、茨城キリスト教大学のカウンセリング室で個別指導していただくこともありました。

人の話を「聞く時、十四の心と耳をもって聴けるよう（※）」にと、この柔軟性を養う講義でした。その心構えで実習に臨むのですが、自分の性格が邪魔をして私にはその柔軟性が全くなく、毎回匙を投げるしかなかったのではと思いますが、先生は終始にこやかに話を聞いて下さり、安心して指導を受け続けることが出来ました。

先生は大学紛争の最中は東京大学に在学していましたが、大学紛争が嫌で休学して北海道へ行った話を伺ったことがありました。そこで人間の本当の心理を見つめる眼差しを培われたのだと思いました。

ご専門の「夢の研究」は私達にとって楽しい話でした。見た人の夢を解析して、時に本人の気づかない内面の悩みや希望を提示してくれる深層心理の世界だと話され、知らない自分がいるかもと興味深く伺いました。まず自分を知る大切さを学びました。

暫く前の頃ですが、先生は駅までの通勤に桐の下駄で通われた時期があり、時折カラン、コロンと聞こえる音を見送ることがありました。思索の時間を楽しんでいるかのような心地よい響きが伝わって来るようでした。

数年前、小生宅前を通られた先生に暫くぶりでお会いし、しばしお話する機会がありました。病のことを話され、これから加療するとのことでした。お元気な先生しか知らない私としては驚きでしたが、いつものご挨拶で終わりました。

最近、高齢者の自動車事故が度々放映され、車運転を含め「終活」への準備を急がねばと思うようになっていた時に、先生の「老いの心の健康」の講演を知り、参加いたしました。“死という大仕事”とホワイトボードに書かれ、終局への洞察を話されました。聴く者には切実な内容でした。私は内村 鑑三氏の著書『後世への最大遺物』に書かれた「人間にとって実践可能な人生の真の生き方とは何か。我々は後世に何を遺してゆけるのか。・・・何人にも遺し得る最大遺物、それは高尚な生涯である」を思い起こしました。鈴木先生は、終局に向かって今を歩むべき事の覚悟を促されました。ありがとうございました。



※「十四の心で聴く」とは・・・話を聴くときは、①美しい心 ②新しい心 ③広い心 ④楽しい心
⑤嬉しい心 ⑥面白い心 ⑦微笑みの心 ⑧素晴らしい心 ⑨悲しい心 ⑩苦しい心 ⑪ 愛しい心
⑫ 労わる心 ⑬ 憂う心 ⑭ 感謝する心

を持って耳を傾け、相手の気持ちや心情を理解しようと心から共感する姿勢で相手の言葉を聴くこと。

活動報告

メンズピア例会に参加して

会員 佐々木 研二

晴天に恵まれた4月18日(木)、水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)調理室にて、料理教室を開催した。

久しぶりに「そばがき」と「天ぷら」を作ることに。いつも沢山作り過ぎてしまい料理が余り気味なので、今回も食通のレディースピアの女性達に味見役をお願いした。天ぷらの食材は、浜崎農園産を主体に旬の筍や車海老を加えた。そばがきも少し工夫し、散歩途中で採取したヨモギ入りや抹茶入りを作ることにした。食べる時は簡単に見える料理だが、何回挑戦しても毎回モタモタ、マゴマゴと手際が悪い。それにしてもこの料理を1日3回、1年365日作り続ける主婦の苦労には、改めて頭が下がる思いがした。



食べるだけのお手伝いをお願いしたつもりだったが、不手際を見かねた女性達の応援よろしきを得てやっと完成した。食べるのはやはり人数の多い方が楽しく美味しい。お喋りしながら、笑いながら、出



来栄えを褒め合い注文付け合いながらが良い。食材と料理の腕前、それと雰囲気作りには“華”も欠かせないのが食を楽しむ大切な要因だと思

満足した食後に、会員が持参した見事な手作り「貝合わせ」作品(写真左)を鑑賞させてもらった。この作品になる前、中身はきつとどなたかが美味しく頂いたんだろうな、ナンテ無粋なことを考えながら。

水戸市植物公園の散策(レディースピア県央)

レディースピア会員 大崎 勝子

レディースピア5月の例会は、水戸市植物公園の散策で、6名の参加でした。

おだやかな薫風の中、園内に入ると流れ落ちる滝の裏側はマイナスイオンでいっぱい。足取りも軽やかに、目の前に広がる池の水面にはアサザ(ハナジュンサイ)が浮かび、この花は一日で午後には閉じ、環境の変化により消滅する絶滅危惧種に挙げられていることを知りました。

昼食は、白くヒラヒラ揺れる満開のハンカチの木(白い花びらは花弁ではなく苞(ほう)と呼ばれる葉が変化したもので花を保護する役目)の下でテーブルを囲み、各々が持参したお弁当を和やかに味わいました。

薬草園には、普段目にしていない桔梗(キキョウ)、芍薬(シャクヤク)、ツワブキ、レンギョウ、南天(ナンテン)等々の効能表示に「そうそう、知っている」とか「えー、知らなかった!」と盛り上がり花々に癒され、また知識を得ての楽しい一日となりました。

<薬草の効能>

生薬名	効能	生薬名	効能
キキョウ	痰を伴うせき、化膿性の腫れ物、喉の痛み	レンギョウ	抗菌、荘園、解毒、利尿など
シャクヤク	鎮痛、婦人薬、冷え、皮膚疾患、消炎排膿	ナンテン	利尿、鎮咳、解熱など
ツワブキ	抗菌、健胃など	ツユクサ	解熱、下痢止めなど



アサザ(ハナジュンサイ)

我が家のペット自慢

会員 山下 治美

2013年8月11日に我が家にやってきたグレイス君。種類は「デグー」と言います。まだあまり知られていないペットなので写真を見せると「これは何と言う動物ですか?」と聞かれます。ねずみの仲間でアンデス語では「アンデスの歌うねずみ」と言うそうで、文字通りよく鳴きます。チュチュチュ、プププ、キキキ、キュルキュルと喜怒哀楽を鳴き声で表現します。

私が出勤する前には「出掛ける前におやつ頂戴!」とチュチュチュと話し掛けて来ます。きっと私にはデグー語が通じているとと思っているのでしょうか。電話が掛かって来ると「誰と話しているのでちゅか?僕はここにいるでちゅ」と話し掛けて来ます。「僕の方を見てくださちゃい」と言っているのでしょうかね。電話が終わった後はほっと



イラスト:三上尚子



して、やっと僕の方を見てくれたといった仕草をします。私も「電話終わったよ」と話し掛けると心なしか嬉しそうです。

この写真はお嫁さんと一緒にお昼寝中。とても仲が良く寝る時はいつも一緒です。見ていてほんわかあったかい気持ちになります。仕事から帰って来ると、待っていました!と言わんばかりにおよつの催促。仕事の疲れがふっと癒されます。小さなグレイス君ですが、私にとってはとても大きな存在です。

年会費納入のお願い

令和元年度の年会費をまだ納めていない方は、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、銀行又は郵便局にて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 飯田則子

・郵便局振込 通帳記号 10640
口座番号 27057181

原稿募集について

茨城よろこびの会広報委員

会報よろこびの原稿を募集しております。
がん体験談、旅行記、短歌、俳句、川柳、詩、エッセイ、
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!

※お便りをお待ちしています



< 原稿送付先 >

〒311-4145
水戸市双葉台 2-32-4
飯田 則子 宛



イラスト:三上尚子

行事予定

- 9月12日(木) 13:30～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
水戸医療センター出前講座「転倒予防! 転ばぬ先の杖??」
- 10月10日(木) 10:00～ 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
メンズピア「男の料理教室」
- 10月10日(木) 時間未定 国営ひたち海浜公園散策
レディースピア県央
- 10月24日(木) 10:30～ 偕楽園公園「四季の原」コスモス散策、昼食「日本料理 萩の間」
よろこびの会「秋の集い」
- 11月20日(水) 時間未定 がん体験談発表
(公財) 茨城県総合健診協会
- 12月12日(木) 時間未定 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス)
レディースピア県央「アレンジメントフラワー」
- 12月日時未定 しもだて地域交流センター(アルテリオ)
レディースピア県西「アレンジメントフラワー」



編集後記

先輩の方より、こだわりのCDを頂きました。「旅立ちの時」のBGM♪との事。私にも同じ思いがありましたから先を越された感じでした。それぞれに思い出のメロディー♪が15曲。多くの時間をかけての選曲だったことでしょう。

26年前の父のことが思い出されました。花と音楽を愛し、大好きな曲をよくオルガンで弾いていて、それを録音し、沢山のテープが残っています。父から「お別れの日、庭の花々とそのテープをかけて家族のみで静かに送って欲しい」と言われており、それは父の強い希望でもありました。しかし、「人並みに送ってあげたい」と言う母の一言で、結果は父の思いとはまったくの真逆となりました。

自分の場合は、願い通りになれる様、家族にしっかりと伝えたいと思っております。そしてBGM♪の選曲も今からとても楽しみにしております。(広報委員 黒沢 明実)



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
連絡先 けんこうリンク (TEL 029-241-0011)