



ツククサの花言葉「なつかしい関係」

新年度のご挨拶

会長 飯田 則子

新年度に入り、会報「よろこび第98号」で令和2年度事業計画を皆さまにお知らせするはずでしたが、1月から中国・武漢市での新型コロナウイルス感染症の発生により、2～3月と世界中で感染者が急増し、国内では学校の休校、イベントの中止、公共施設の使用禁止となり、東京オリンピックは来年7月23日の開催となりましたことは、皆さまご承知の通りです。

茨城県では感染者数が170名(6/20現在)となり、入社入学時期に大変な事態になりました。外出は最少限度に自粛するよう呼びかけています。今後、オーバーシュートが襲ってくるのか心配ですが、情報をしっかり受け止め、判断し外出は自粛されますように、また運動不足になりますので家の中では軽い運動をしていただきたいと思います。

さて、茨城よろこびの会は、設立から37年目に入ろうとしております。令和2年度総会を目前にして、このような事態になりましたが、新型コロナウイルス感染症の収束を願い、事業計画を立てました。

このような事態でも「がん」に罹患してしまわれる方がおります。会の目標の一つでありますがん検診、早期発見、早期治療の啓発をしてまいりたいと強い思いで「がんになる前に知っておくこと」の映画の上映会を開催したいと思います。内容は、本作のプロデューサーを務める方が、がんで義妹を亡くし、「がんと向き合おう」との思いから制作を決意し、いろいろな方から情報を得、ご自分の体験を通し、映画を作ることに至ったそうです。がん体験者、医師の方々が登場し、正しい「がんの知識」を身につけることが出来ると思います。ぜひ大勢の方々に観ていただきたい映画です。

今年度も引き続き会員の皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

令和2年度 定期総会について

会長 飯田 則子

会員の皆様には平素より会の運営には多大なご協力をいただきまして感謝申し上げます。

この度の新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、県・市町村からは多数の人の集まる会議は可能な限り、開催自粛を強く要請される事態に至っていることから、会員の皆様の安全を第一に考え、今期の定期総会は中止させていただきます。

新年度事業（案）について、新役員により6月11日（木）に審議した結果、以下の通り決定しましたので、ご報告いたします。

【令和2年度 事業計画】

1. 映画上映会の開催 ※日時・場所等未定
題名「がんになる前に知っておくこと」
内容：医師と看護師、がん体験者との15の対話を通じて、がんについて基本的な知識を一から学べるドキュメンタリー映画。
2. その他
 - (1) 会報誌の発行（年3回）
 - (2) がん体験談発表
 - (3) 出前講座の企画（新型コロナウイルス感染症に関するセミナー、他）
 - (4) 各種団体イベントに参加して検診・受診の啓発を行う
3. 親睦会の開催
新年会、納涼会、忘年会の開催

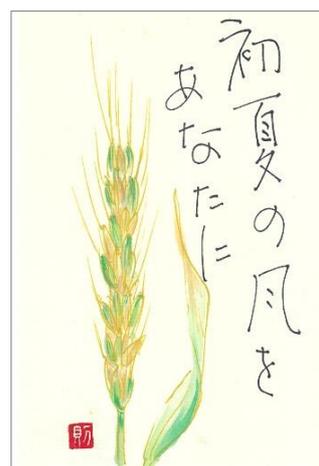


今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により定期総会が中止となり、皆様の笑顔にお会いすることができませんでした。是非8月3日（月）の「納涼会」にご出席いただき、皆様の近況や新しい情報の交換ができればと思います。今後とも会の運営にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新役員紹介

令和2年度から、下記の3名が新役員に就任しました。よろしくお願いたします。

役員	大澤 初江 様
役員	田口 順子 様
監査	田所 厚子 様



あなたは生涯が終わるまで、歩いて生活したいですか？

はい！の方は自分の体を知り、色々な正しい情報を得ていくことが大切です。皆さんに正しい情報をお伝えし、少しでもお役に立てれば嬉しいです！



・靴の選び方

靴を選ぶときに何を基準で選んでいますか？実は絶対に間違えない足にあった靴の選び方 **4要素**があります。それを知っておけば後で後悔はないです。

- ①紐であること ②捻じれないこと ③踵がしっかりしていること
- ④インソールを抜いて上に立ってみて、指が外に落ちずサイズが合っていること

これが全てかなっているのが自分に合った靴と言えます。裸足に近い靴なども売っていますが履いた瞬間はいいような気がしますが、だんだん疲れてきます。

それだったら裸足で歩いたほうがいいですね。靴は足を守るための物でもありますが、歩くための物でもありますので、裸足より歩きやすくならなければなりません。

・片脚立ちの重要性

片脚立ちはとても重要です。なぜかという歩いている動作は片脚立ちの連続運動だからです。片脚立ちが出来なくなるとどんなことが起こると思いますか？

- ・足がすり足になる ・大股が出来なくなる ・つまずきやすくなる
- ・とっさの一步が出なくなる ・股関節が固くなる ・体幹が弱くなる …などの悪循環になります。

・歩いている時の重心の位置

- ① 前に移動・・・猫背で重心前（頸椎が前）
- ② 後ろに移動・・・猫背で重心後ろ（胸椎が後ろ）
- ③ 右に移動か回転・・・右の骨盤が下がっている
- ④ 左に移動か回転・・・左の骨盤が下がっている



・歩き方のポイント

- ① 体の後ろの筋肉を意識する
- ② 脚を前に出そうとしない
- ③ 脚を後ろの蹴ろうとして歩く
- ④ おへその下に脚があるように意識する



柴崎 芳輝・・・理学療法士、パーソナルトレーナー、ボディメイクトレーナー。総合病院で回復期病棟に所属し、年間1,500人以上の臨床回数を行う。2016年（有）関東メディアの代表取締役に就任する。デイサービス、居宅介護支援事業を運営し、利用者のニーズ・サービスを追求した介護を提供する。その後、治療の枠に囚われない、ただニーズに応え、感動を与えるサービス、体を良くするという理念のもと、body conditioning MOVEを立ち上げる。現在、地域の健康寿命の向上のため、健康体操やケガ予防体操などボランティアにて活動している。

人生のまさかを二度も

レディスピア元会員 神林 久子

想定外でしかも自分にとって重大な事を、私は勝手に「人生のまさか」と呼んでいます。その「まさか」を去年二度も引き起こしてしまいました。自分の不注意で引き起こした出来事ですから、まさかと共に自己責任という言葉もよく使いました。昨年4月1日に自宅廊下で約50cmの椅子に、乗りそこねて尻もちをつくように落下して、第12胸椎の圧迫骨折と左手首骨折をしたことです。すぐ救急車を呼ぶことを指示してくれた方、廊下に転がっている私を何とかタンカに乗せて救急病院に運んでくれた救急隊員、病院のスタッフ、留守宅の家族のことまで心配して下さった方、多くの方に迷惑をかけ、たくさんの方に助けていただいて70日の入院生活を送りました。

80歳を過ぎてからの入院生活は驚くことばかりでした。まるで老人病棟の様にどのベッドも高齢者ばかりでした。80代でも元気で一人暮らし、「退院したら働くよ」と堂々と明言する高齢入院患者が大勢いらっしゃいました。その方たちは、朝早くからリハビリのために廊下でウォーキングに励んでいましたが、一方でベッドを離れられない方もおり、年齢が高くなるほど個人差がある事実も知りました。

「高齢で一人暮らし」、「生活のために働く」この2つは決して“恥”ではないと達観している方たちの明るさ、人付き合いの良さ、元気の良さに驚き、私のこれからの生活にとっても参考になりました。

一方私は、12月にまた転倒し右手首を骨折。一年間に2度の骨折は、まさしく私の「二度のまさか」でした。この時は通院で済みましたが、やはり多くの方の助けに支えていただきました。

本当に人は一人では生きられないのですね。支えられて生き、もしほんの少しでも私にも誰かを支えることが出来るとしたら、それはもう望外の幸せと心から思います。

私は2年前の「がん哲学外来さいわいカフェ」の講演会に、レディスピア県西の皆さんに出席していただいたご縁で、筑西市内で開催されるレディスピア県西の定例会に参加しております。皆さんの笑顔に会えて心もなごみ、生きる力を感じています。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

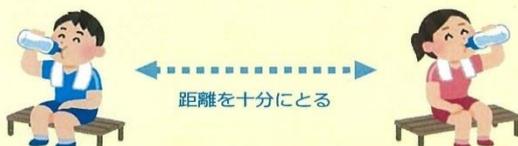
出典：環境省「熱中症予防情報サイト」(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

お母さんに教わった「ハンカチマスク」

会員 三上 尚子

お母さんに教わった

折りたたんで作る

ハンカチマスクの作り方 — きほん —

♡ 用意するもの

・使い心地 綿のハンカチ 40cm 四方のもの

・幅 5.5mm (細くても可) の言わば「パンツ」のゴム
40cm くらいに切って 2本。

※ ハンカチの大きさやゴムの長さは 自分のサイズに
言調整してネ。

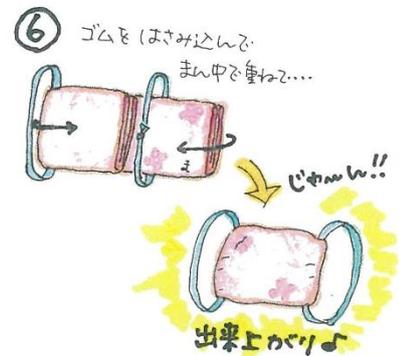
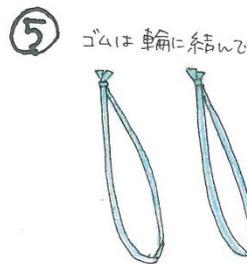
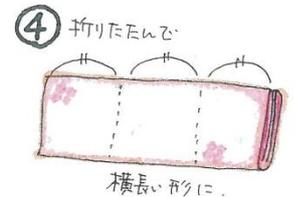
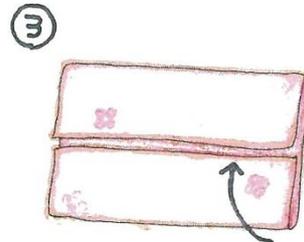
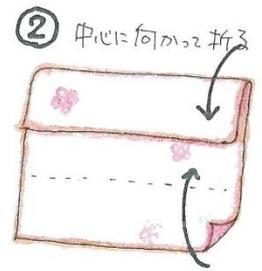
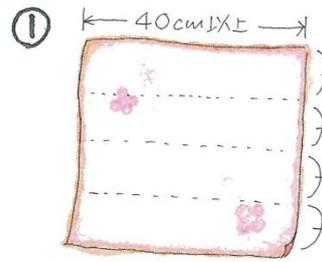
Maya

洗って何度も使えます♡
ハズレカラーの髪ゴム(長い)
を使ってもステキ♡

ハンカチにアイロン
をかけた仕上げると
キーンと感もUP!



by Maya



レディスピア県央に入会して思うこと

会員 佐藤 明子

我が家のがん体験歴は、夫が 44 歳で胃がん (現 : 80 歳健在)、次男が 24 歳で白血病 (2 年後他界)、私が 2 年前に 78 歳で乳がんを体験しました。

私が乳がんを告知された時は、老い先のことを思い冷静に受け止めることができました。治療は、手術・放射線治療をクリアし、現在はホルモン剤を服用中です。ただ、術後に気胸 (肺に針穴位の穴があき、肺が萎んでしまう) 状態が判明したことは釈然としませんでした。手術の如何を問わず、全快までには予測不能な事態が発生するものだと実感しました。

外来での放射線治療期間中に、レディスピア県央会員さんの「がんピアサポート相談」を受ける機会がありました。サポーターさんの親切な対応に不安な気持ちも払拭できました。また、レディスピアの皆さんが立派な活動をされていることに感動しました。

私は、30 年来「茨城よろこびの会」の家族会員でしたが、昨年、レディスピア県央にも入会させていただきました。皆様の体験談や日常の気づき等のお話は参考になることが多く、明るく楽しい雰囲気です。毎月の例会出席が楽しみです。

昨年の例会では「がん」に関する勉強会の他にも「ピアカウンセリング」、「出前講座」等で専門講師からの研修を受けました。また、屋外散策では皆さんと親睦を図り、親しく仲間入りできたことが嬉しい限りです。また会員の中には、例会や行事に参加困難な方もいらっしゃると思います、案じる次第です。

先日の例会では、80 歳の私が最高齢であることを知れられてしまいショック (笑) でしたが、逆に病歴が一番若いのだと自負しています。

元気に過ごしている時は「最後のとき」について漠然と考えていましたが、「がん」を体験したことにより、人生の終い時の心構えが出来たように思います。

今私が何より大切にしているのは「生きがい」です。老いや病によって制限される事が年々増えてきましたが、夫と共に「夢中になるものがある幸せ」を求めて、趣味の「詩吟」を楽しんでおります。

夫は80才になりましたが「吟道菱風会」という会の長として詩吟活動に日々奔走しています。縁あって会員となった生徒さん達が、趣味を通して良き仲間ができ、大声を発して歌う事でストレス解消と健康維持になって欲しいと思う毎日です。

会員の年齢は、50才～90才位までおりますがその中には、脳・肺・乳・子宮・大腸・前立腺・皮膚等々のがん体験者がおります。また、脳梗塞、心臓疾患、整形外科手術等でリハビリ中の方々もおり、皆さん前向きに頑張っておられて私共の方が励まされている次第です。その姿から、人間の幸せは誰かの人生に寄り添い、想い思われる喜びから生まれる・・・と痛感しているところです。

そして、いつか自分にも来るかも知れない“認知症”。「これだけはできるだけ遅くに来て欲しいネ!!」と、みんなで歌える詩吟の替え歌を作りました。多くの方にお手拍子で歌っていただきたく、近況報告を兼ねて、投稿いたしました。

吟道菱風会

ボケない小唄 (お座敷小唄替え歌)

(一) 何もしないで ぼんやりと
テレビばかりを 見ていると
のん気なようでも 歳をとり
必ずそのうち ボケますよ

(五) 歳をとっても 白髪でも
しわが増えても 若い気で
洒落気出さない ヤボな人
色気出さなきゃ ボケますよ

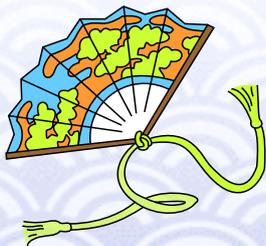
(二) 仲間はずれで 只ひとり
何もやること ない人は
夢も希望も 逃げて行き
アツという間に ボケますよ

(六) 人の苦しみ わかる人
情のある人 ボケません
いつも笑って 暮らす人
いくつになっても ボケません

(三) いつも誰かと 比較して
不平不満を 口にする
足腰痛いと 言いながら
出不精してると ボケますよ

(七) 好きで好きで 大好きで
死ぬほど好きな お方ゆえ
どうか死ぬまで ボケないで
これが私の 願いな

(四) 趣味のない人 ボケますよ
輪投げゲートボール 囲碁詩吟
頭使って 汗かいて
根性持たなきゃ ボケますよ



睡眠不足の人必見!

午後 10 時から午前 2 時は細胞交換、
午前 2 時から午前 4 時までは内臓を整え、
午前 6 時までは神経を休ませる時間。
(佐藤富雄 著「いい言葉は人生を変える」より引用)

つまりその間、寝ていないと「がん」と「認知症」になりやすくなる。
人間睡眠が 6 時間を切ると身体に支障が出る。

睡眠 4 時間で平気なんて言っているのは世界で日本人だけ！睡眠不足には注意！





感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間に念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら

厚労省 検索



3つの密を避けましょう!

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

①換気の悪い密閉空間



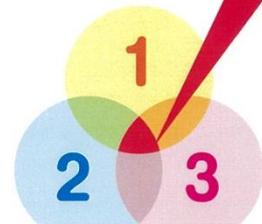
②多数が集まる密集場所



③間近で会話や発声をする密接場面



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ 検索



行事予定

- 7月9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「定例会」
- " " 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「定例会」
- 8月3日(月) 11:30～ 茨城よろこびの会「納涼会」 参加費 2,500円
ホテル テラス ザ ガーデン水戸
- 8月20日(木) 10:00～ 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「定例会」
- " " 13:00～ 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「定例会」
- 9月10日(木) 10:00～ 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「定例会」
- " " 13:00～ 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「定例会」
- 10月8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「定例会」



イラスト：三上 尚子

年会費納入のお願い

令和2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 飯田則子

・郵便局振込 通帳記号 10640
口座番号 27057181

編集後記

新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ最近では家で過ごす時間が多くなりました。最初は、この機会にと好きな読書を何時間もしたり、録画していた番組をまとめて観たり、洋服の断捨離など日頃時間がなくてじっくりできないことを行って過ごしていましたが、さすがに何日も続くと飽きてしまい「何か家で出来ることはないかな～」と考えていると、ふと子供の頃によく作った「ジグソーパズル」を思い出しました。早速、ネット注文しようと探してみると皆同じことを考えるのか、軒並み売り切れで購入できたのは数日後。最近のジグソーパズルは、ピースの素材が紙からプラスチックに改良され印刷も美しく、スタンドグラス風、暗闇で光るもの、立体的なものなど様々なバリエーションがあり驚きました。毎日少しずつ楽しもうと思っていましたが、つつい夢中になり結局2日で完成させてしまいました。頭と目が疲れましたが、久しぶりのジグソーパズルは楽しいひと時でした。(R・T)



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)