



あおぞら便り

2019年9月号

こんにちは。朝晩は少しずつ冷え込んできて、秋の気配がしてきました。今年は台風がたくさん発生して、千葉など多くの被害が出ています。電気がない暮らしに慣れない現代の皆さんにとっては、本当に大変な日々だと思います。被害に合われた皆さんが1日も早く日常を取り戻されることを願っています。これからまだ台風は発生するとのこと。鹿児島の皆さんも備えてお気をつけてください。

NPO法人がんサポートかごしま理事長 三好綾

■「第6回いのちの授業・語り手講座」を開催しました



がんサポートかごしまでは、2010年からがん教育「いのちの授業」に取り組んでいます。小・中・高校に授業に行き話すがん患者さんのことを「語り手」と言っています。▼2019年9月21日(日)、22日(月・祝)、鹿児島県民総合保健センター2F講堂にて、第6回目となる講座を開催いたしました。参加者は県内だけにとどまらず、福岡、名古屋、兵庫、岐阜、長野など、また、オブザーバー参加にはなりますが、医療者、学校関係者など、たくさんの方にお集まりいただきました。▼特別講義は、「子ども達に伝えておきたいがんの知識」(国立がん研究センターがん対策情報センター長 若尾文彦先生)、「がん教育に期待すること」(日本女子体育大学体育学部スポーツ健康学科教授 助友裕子先生)。大変多忙な中、お二人の先生がこの鹿児島でお揃いになるという貴重な機会となりました。また、「外部講師に期待すること～がん患者として～」(NPO法人がんサポートかごしま理事長 三好綾)、「がんサポートかごしまによるいのちの授業の取り組み」(NPO法人がんサポートかごしま副理事長 野田真記子)、「いのちの授業に携わり思うこと」(NPO法人がんサポートかごしま語り手 牧元洋子、神田和恵)などの講義となりました。また、「がん教育で大切なこと」



をテーマに語り合うワークショップや、体験を整理して伝えるロールプレイなど、2日間、みっちり「がん教育」について、学ぶ時間となりました。受講されたみなさま、本当にお疲れさまでした。



がん患者サロン「ゆるり」

毎週火曜日・木曜日(祝日お休み) 県民総合保健センター 2F 10時～16時

がん患者さん、ご家族でしたらどなたでもご利用いただけます。予約不要。
どうぞ気が向いた時にのぞいてみてください。たくさんの方の居場所となれたら
うれしいです。
※個別相談をご希望の方は事前ご連絡ください。



若者がん患者会「きらら」

「きらら」は、月に1回おしゃべり会を開催しています。35歳までにがんになられた方、小児がんを経験された方で、18歳以上の方を対象としております。部位や男女は問いません。途中参加退場自由です。お気軽にご参加くださいませ♪

■次回のご案内 10月6日(日) 15時45分～16時45分
がんのことをもっと知ろう講演会内にて開催



グリーフサロン「ほんわか」

ほんわか: 毎月第2木曜日 13時～15時 県民総合保健センター 2F

平成24年2月9日にスタートしたがんでご家族を亡くした方のサロンです。みなさまのあたたかい居場所になればうれしいなと思っています。どうぞお立ち寄りください。
(新川和代筆)

■次回のご案内 10月10日(木) 13時～15時 県民総合保健センター2階

再発された方のサロン「ガーベラ」

毎月第3火曜日 13時～15時 鹿児島県民総合保健センター 2F

最近の桜島は元気ですね!登録している桜島噴火情報メールが鳴ってばかりです。久しぶりのドカ灰に窓も開けられず参りますが、あれこれ工夫しながら過ごしたいです。

再発された方のサロン「ガーベラ」のご案内です。

日時 10月15日(火曜日) 13時～15時

場所 保健センター2階会議室

場所が分からない時はがんサポートかごしまへお越し下さい。お部屋のご案内致します。

ガーベラでおしゃべりしてみませんか?予約は要りません。

(堂園いずみ筆)





出張がん患者サロン

各病院以外の患者さんでもサロンには参加できます



大学病院サロン「さくら」



毎月第2水曜日 14時～16時 大学病院1階患者サロン室

9月の「さくら」は頭皮ケアについてでした。ウィッグメーカーの方より「頭皮ケアについて」のお話をうかがいました。脱毛中の頭皮ケアとウィッグのお手入れ法などを教えていただきました。

その後はみんなでお茶とお菓子をいただきながらのおしゃべりを楽しみました。

10月の「さくら」は読書の時間としてお気に入りの本を紹介したりみんなで本を読んだり、読書の秋を楽しみたいと思います。大学病院にかかっておられないがん患者さんやご家族も参加できますので、どうぞお越しください。

■次のご案内 10月9日(水) 14時～16時 お気に入りの本を紹介しよう



厚生連病院サロン「ひだまり」

毎月第2土曜日 14時～16時 厚生連病院4階ラウンジ

第70回の『ひだまり』は、臨床検査科の技師さんより「臨床検査～最新検査の話題～」と題し、ミニ勉強会とおしゃべり交流会でした。

患者さんは、病院や診療所で受付し、病歴を調べ診察を受け検査計画が立てられます。検査を行い検査結果を読んで治療がはじまります。血液検査、画像検査、病理検査で診断され、治療で手術・薬物療法・放射線治療を受けながら、結果を見る検査も続けます。がんの治療では、手術・薬物療法（化学療法・分子標的薬・免疫療法）・放射線治療法・造血細胞移植に加え、がんゲノム医療があります。標準治療がないがん、標準治療が終了したなどの場合、がん遺伝子パネル検査を行い、ゲノム情報に基づく薬物療法で治療出来る場合もあります。がんゲノム医療の連携病院がかざられており、費用もかかるということでした。おしゃべり交流会でも話題になりましたが、なかなか難しいなあと思うことでした。詳しい情報は、厚生労働省のホームページにも載っているようです。

皆さんの参加をお待ちしています。

(上四元由美筆)

■次のご案内

10月12日(土) 14時～16時 化学療法を受ける方のヘアケア・爪ケア・ウィッグについて



ほっとサロン今給黎

毎月第3水曜日 今給黎総合病院 7階会議室 14時～16時

9月のほっとサロン今給黎のミニ勉強会は「放射線治療について」、がん放射線療法看護認定看護師の芝こずえさんよりお話いただきました。「放射線とは？」から始まり、放射線治療の種類や、治療の流れ、副作用について質疑応答を交えながら、丁寧にお話いただきました。30分のレクチャーの後は、おしゃべり会です。参加された方の想いをみなさんで聴きあい、うなずき、共感しながら、大切な時間を過ごすことができました。

(野田真記子筆)

■次のご案内 10月16日(水) 14時～16時 がんとお金の話



『連載20回目を迎えました!』

理事長 三好 綾

■ 20回を記念して? 神戸に旦旦 (たんたん) に会いに行ってきました

こちらの『パンダ通信』も気づいたら20回目! どれくらいの方が楽しみにしてくれているかは分かりませんが、職権乱用(?)で書き続けてきました。東京上野の香香(しゃんしゃん)や、和歌山アドベンチャーワールドの彩浜(さいひん)が人気でどのパンダも可愛いのですが、私が一番好きなのは神戸市の王子動物園にいる旦旦(たんたん)です。もう何度もこちら



らの連載でも登場しているかもしれません。最近仕事も忙しくて、東京に出張しても上野動物園に寄る時間も取れず、私のパンダに会いたい欲求が抑えきれず、和歌山に出張をする前に、神戸に寄って久しぶりに旦旦(たんたん)に会ってきました。土曜日だったので、家族連れで大賑わいのパンダ舎の前



でしたが、大人気なく一番前に正座をして拝んできました。1日に何回か「ごはんの時間」があり、そこで笹やおやつを食べる様子が見られるのですが、こちらを2回(13時~15時~)観てきました。相変わらずの可愛さで、うっとりの三好です。あのずんぐりむっくりの手足が短い旦旦(たんたん)が大好きです。最近、偽妊娠、偽出産というのを経験した旦旦(たんたん)は、おやつのお団子を赤ちゃんの代わりにぺろぺろとずっとなめていました。切ない感じもしますが、なめている様子は少しうれしそうにも見えました。もう人間でいうとおばあちゃんになった旦旦(たんたん)。これからあとどのくらい元気いてくれるかは分かりませんが、私もあと何回会えるか分かりませんが、かわいい姿にまた会いに行きたいと思います。(三好)



今月の手作りレザークラフト

きれいな色の革に一目惚れ(*^_^*)

スマートキーが入るベル型キーケースを作りました。ご飯を食べるのも忘れてしまうくらい楽しい時間でした!

(堂園いずみ作)





グルメ通信

台風が無事になにかしら過ごしやすい毎日ですが、暑さはまだ続きそうです。今回のグルメ通信は今からの季節には最高の涼しい霧島の古民家を再築したカフェをご紹介します。2018年にオープンしたぬくもりを感じられる場所です。観光客にも地元にも愛されるお店を目指しているようです。今回は「露乃樹 さこう」のランチを紹介します。私がいただいたのは「季節のきまぐれランチ」です。ランチの中でも限定20食の「季節の気まぐれランチ」を紹介します。お重の中に前菜・刺身・煮物・ご飯とごま豆腐・野菜がたっぷり乗った冷茶碗蒸しでした。少量に見えますが「冷茶碗蒸し」の野菜が半端なく十分に満たしてくれました。だし巻きサンドも美味しそうだったので持ち帰りにしました。これもボリューム満点です。▼季節の気まぐれランチ



1,500円/霧島山カレー1,150円/だし巻きサンド700円/懐石料理3,000円～ ※「季節のきまぐれランチ」は予約をお勧めします。



★場所は鹿児島市内からみやまコンセール方向に走っていくと左手に「和気神社」の看板が見えてきます。手前を左折して道なりに行くと左手に100m先にお店があります。

○住所 霧島市牧園町宿窪田 1383-2

○時間 11:30~14:00までの入店（カフェのみ14:00~16:00までの入店となります）

○定休日 日曜日・第2水曜日

○電話番号 0995-76-2911

（石窪てるみ筆）



国立西洋美術館に行ってきました

8月末、東京上野の国立西洋美術館に松方コレクションを見に行ってきました。松方コレクションとは、日本の実業家であった松方幸次郎が大正初期から昭和初期にかけて築いた美術品コレクションです。松方幸次郎の父親は薩摩藩士でのちに内閣総理大臣となった松方正義です。幸次郎にも薩摩の血が流れていると思うと勝手に親近感を覚えます。コレクションは国立西洋美術館所蔵品に加えオルセー美術館のゴッホ《アルルの寝室》など第二次世界大戦により散逸した美術品も集結していました。さらに2016年にパリのルーブル美術館で発見されたモネの《睡蓮、柳の反映》が現存部分の修復（修復の様子が以前テレビで放送されました）を経て初めて公開されていました。モネ大好きな私にとってわくわくする対面で日本の修復技術に感動しました。



暑さ厳しい8月でしたが、一足先に美術の秋を体感し豊かな気持ちになった一日でした

（牧元洋子筆）



今月のびっくり!! ~上四元由美 version~

8月末に、東京で精神科訪問看護セミナーに参加させていただきました。内容が濃すぎて頭から湯気が出そうでしたが、何とか3日間過ごせ、やっと帰れると、早々、羽田に向かおうとしました。神田から浜松町までJRで行き、浜松町からモノレールで羽田へとスムーズに行ける予定でしたが、浜松町の乗り換えの時、切符を一枚だけ入れたら前の扉がパタッと閉まり、近くにいた女性の駅員さんが、何やら英語で戻って!的なことを言われたのです。「えーっ!アメリカ人に間違われた?(私、鹿児島人ですけど!)」と心で叫びながら、無事羽田へ。乗り換えの時は前の切符も一緒に出した方がいいですよ。

(上四元由美筆)



今後の予定 (10月1日~10月30日)

日時	内容	場所	備考
毎週火曜・木曜 10時~16時	がん患者サロン ゆるり	県民総合保健センター2階	
10月6日(日) 13時~	がんのことを もっと知ろう講演会	鹿児島医療センター大会議室	
10月9日(水) 14時~16時	大学病院 さくら	鹿児島大学病院1階	お気に入りの本を紹介しよう
10月10日(木) 13時~15時	グリーンサロン ほんわか	県民総合保健センター2階	
10月12日(土) 14時~16時	厚生連病院 ひだまり	厚生連病院4階ラウンジ	化学療法を受ける方のヘアケア・爪ケア・ウィッグについて
10月15日(火) 13時~15時	再発された方のサロン ガーベラ	県民総合保健センター2階 会議室	
10月16日(水) 14時~16時	ほっとサロン今給黎	今給黎総合病院7階	がんとお金の話



NPO法人がんサポートかごしま

〒890-8511 鹿児島市下伊敷 3-1-7 県民総合保健センター2F

TEL/099-220-1888 FAX/099-833-3143

<http://gan-support-kagoshima.com/> ブログ <http://gansapo.jugem.jp/>

NPO 法人がんサポートかごしま @gansapokago

【ご寄付のお願い】

NPO 法人がんサポートかごしまは皆様からの会費やご寄付により運営をしております。
応援していただける方がおられましたら以下までご支援をいただけますと幸いです。

(銀行名) 鹿児島銀行 伊敷支店 (口座番号) 普通 984234
(口座名義) 特定非営利活動法人がんサポートかごしま 宛