

ほっとサロン浜田便り

2021年4月1日(4号)

(がん患者と家族のサロン)

4月は7、14、17・21・28日

女性だけのサロンひまわりは14日です



今年は桜の開花が早く 当たり一面サクラ色・・・嬉しくて楽しい春になりましたね!(^^)!
サロンでは心のケアを大切にして励ましの声掛けを行っています。
一人で悩まず参加して見ませんか。心が癒されると思います。

3月3日・・・おひな様、桃の花を飾ってお祝いをしました

サロンのみんなで心を込めて作った千羽鶴を

浜田医療センターの緩和ケア に飾って頂きました



(浜田医療センターでのサロン開催 決定しました)

コロナウイルス拡大のために、浜田医療センターでのサロンはお休みしていましたが、5月から再開できることになりました。

日時・・・5月12日(水) 12:00 ~13:00 女性の会ひまわり 13:00~ほっとサロン浜田
場所・・・浜田医療センター 6階 多目的室

- 病院玄関と会場での検温
- マスク着用 手指の消毒の徹底
- 水分補給は各自で持参する
- トイレは2階を利用する事

コロナウイルスの感染状況により中止になる場合もあります。

今月のちょっと一言



人間と動物の違いの一つは「笑う」こと、志村けんさんは、笑いには、人を強くする力がある。お笑いしかできない僕だけど光が見えてくれればいいんだけどねと語っておられました。笑いは人間を元気にする生活の潤滑油です。

笑って、免疫力を高めましょう。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロン第2水曜日 12:00~13:00

場所・・・浜田公民館 予約不要 途中参加・退室は自由

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室

担当(松岡) 電話 0855-28-7096

、ほっとサロン浜田 代表 植田和美



ほっとサロン浜田便り

2021年5月1日(5号)

(がん患者と家族のサロン)

5月は12、19・26日

女性だけの会サロンひまわりは12日です



5月12日から、浜田医療センターでのサロンが開催できると4月のサロン便りでお知らせしていましたが、全国的にコロナ変異株(イギリス型)が拡大しており、浜田市でもコロナの感染者が出ていますので感染予防のために浜田医療センターでの開催は中止となりました。

ほっとサロンは、浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)でこれまで通り行います。浜田市でもワクチンの接種が始まっています、体調管理をしながら無理をしないようにして参加して下さい。

国立がん研究センターは2008年にがんと診断された人の10年後の生存率が59・4%だったと発表しました。早期に発見し治療を始めるほど経過がよい傾向が見られた。コロナ感染症の影響でがんの検診率が下がっており、医療関係者は心配されています。

少しでも体調不良を感じたら、早めに受診するようにして、検診を受けるように友人、家族にも伝えましょう。


浜田医療センターがん相談支援センターの西田様が3月末で退職され、後任に松岡様が担当になりました。

4月より相談支援センターに配属になりました松岡^{まつおか}悠と申します。

どうぞよろしくお願ひします。ほっとサロンが、より暖かく感じられる場所、癒しの時間となるよう皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。

がん支援センターは当院の患者さんやご家族はもちろん、当院に通院されていない方でも利用になれます。療養に関わる不安や悩みについて一緒に考え、より良い解決策が見つかるようにサポートいたします。お気軽にお越しください。

(今月の私のちょっと一言)

競泳の池江璃花子さん骨髄白血病の治療を乗り越えて、東京五輪代表が内定しました!(^^)! 彼女の言葉「偶然では無く必然だった」治療はつらかったけど努力は必ず報われると言われていました、すごく努力されたと思います。私も  努力しなくては・・・Kさん



サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけの会サロンひまわり第2水曜日 12:00~13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室

担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美



ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



2021年6月1日(6号)

6月は2・9・16・23・30日

女性だけの会サロンひまわりは9日です

今年は例年より早く梅雨入りしました。その分早く梅雨が開ければ嬉しいですね。

今後の活動についてお知らせします

浜田市健康フェスティバルが10月31日(日)イワミールで行われます。その前準備として多肉植物・メダカの販売・手芸用品その他を企画しています。

今回のサロン便りは皆さんが不安に感じている新型コロナウイルスの予防ワクチンについて現在わかっている情報をお知らせします。

新型コロナワクチン(変異株にも予防効果)について。

Q 持病があっても接種はできますか?

A 高血圧や糖尿病、喘息、肥満、心筋梗塞、心不全、腎臓の病気などの基礎疾患がある方も接種できる場合が多いものの、厚生労働省は病気が悪化している時には避けた方がよいとしています。同省によれば、薬を飲んでいるために「接種できない」ということはありません。ただ、病気や薬については慎重に検討した方がよい場合がありますので、かかり医への相談が大切です。

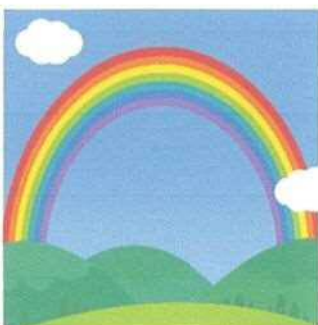
Q 接種後に発熱があった際には、どうすれば?

A 厚生労働省によれば、発熱した1~2日以内に起こることが多く、必要があれば、解熱鎮痛剤を服用して様子を見ることとなります。また、ワクチンを接種したことが原因で感染することはありません。接種するワクチンには、ウイルス全体の遺伝情報は含まれておらず、体内で新型コロナウイルスが作られたり、感染することはありません。

Q 副反応は、どんなものがありますか?

A 厚生労働省によれば、注射した部分の痛み、疲労、発熱、頭痛、筋肉や関節の痛み等が見られますが、大部分は数日以内に回復しています。

みなさんも、感染しないようにして下さいね。



サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけの会サロンひまわり第2水曜日 12:00~13:00

場所・・・浜田まちづくりセンター(旧 浜田公民館)

(お問い合わせ先) 浜田医療センターがん相談室

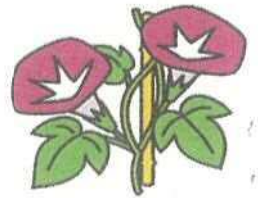
担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美



ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)



2021年7月1日(7号)

7月は7・14・21・28日

女性だけの会サロンひまわりは14日です

松江市立病院がんセンター内「ハートフルサロン」の三成楊子さんは、サロンの活動も、個人の活動も『あなたは一人じゃない』と伝えるためにある。と6月26日の山陰中央新報に掲載されました。浜田のほっとサロンも同じ気持ちで活動をしています。

悲しい事・嬉しい事・これからの事・今話題になっている事 なんでも話してみましよう！

「今後の活動について」

浜田市健康フェスティバル10月31日(日)いわみーるで行われます。

その前準備として多肉植物・メダカ・手芸用品その他の販売を企画しています。

(メダカ) 元気に泳いでいます スイスイ・・・



(多肉植物) おおきくなりますように・・・



← ピアノ?木箱(鉢)Nさん手作り “

多肉植物の寄せ植え

サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00~13:00

浜田まちづくりセンター

(旧 浜田公民館)

(お問い合わせ先)

浜田医療センターがん相談室

担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美





ほっとサロン浜田便り

(がん患者と家族のサロン)

2021年8月1日(8号)

8月は4・11・18・25日

女性だけの会サロンひまわりは11日です

「今後の活動について」

浜田市健康フェスティバル10月31日(日)いわみーるで行われます。

その前準備として多肉植物・メダカ・手芸用品その他の販売を企画しています。

毎日猛暑が続いていますね。今回は夏ばてしないお寿司を紹介します。

トウモロコシのお寿司・・・作り方

材料・・・①お米3合でトウモロコシ1本を生のまま実を取って水は
足し水をせずに炊く。

②タケノコ・ごぼう・人参・椎茸をみじん切りにして醤油や
砂糖で甘辛く炊く。「椎茸の変わりにしめじでも良いです」

③ご飯が炊けたら合わせ酢を入れて甘辛く炊いた②の具を混ぜれば出来上がり。
あっさりしていて栄養たっぷりのお寿司です。一度お試しください。



初めて知った事(笑い) ゆで卵を作るのに今まで水に塩を入れて湯がいていた。

知らなかった～ 植田・齋藤 あー恥ずかしいです(笑)

正しい湯がき方は沸騰したお湯に卵の丸い方にひびを入れるとつるっと皮がむけます。

湯がく前に卵を冷蔵庫から出して常温にしておくのが良いと思います。

★後日談(齋藤)・・・あれから試して見ました、きれいなゆで卵になりました。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけの会サロンひまわり

第2水曜日 12:00～13:00

浜田まちづくりセンター

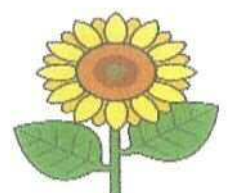
(旧 浜田公民館)

(お問い合わせ先)

浜田医療センターがん相談室

担当(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美





ほっとサロン浜田 便り

2021年9月1日(9号)

(がん患者と家族のサロン)

浜田市でも新型コロナウイルスの感染が広がっております、8月からお休みしています。そのため、しばらくの間サロンをお休みとします。

9月はがん征圧月間です! 自分のため、定期的ながん検診を受けましょう
ワクチンを接種した方も増えてはいますが、国民全員にはまだ行き届いてはいません。
いろんな不安があるかとも思いますが、がん検診を受け健康を維持しながら新しい生活様式を上手に取り入れ、コロナの危機を乗り越えていきましょう。

市が実施しているがん検診は浜田市に住民票がある人はすべて**無料**です。

(お知らせ)

浜田市健康フェスティバル10月31日に予定されていましたがコロナ感染症が浜田市でも蔓延しており、今年中止となりました。

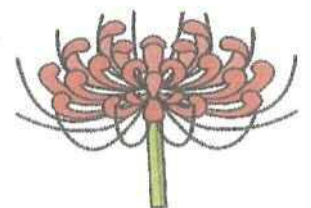
障害を理由とする差別で困ったことはありませんか?

「浜田市障害のある人もない人も共に生きることができるまちづくり条例」が平成30年に制定されました。

・対象となる「障害のある人」とは

障害者基本法で定められたすべての障害のある人(身体障害、知的障害、精神障害(発達障害を含む)、そのほか心身の機能の障害がある人で、障害や社会的な障壁によって日常生活や社会生活が困難になっている人)です。障害手帳を持っていない人も含まれます。

自分には関係ないと思う時もあるかもしれませんが、誰でも病気やケガが原因で障害者になるかもしれません。他人事ではなく自分事として、障害のある人もない人も共に生きる多ために、一人ひとりが障害についての正しい知識を持ち、より深く理解することが大切だと考えています。



(お問い合わせ先)

浜田医療センター 2階 がん相談室 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 代表 植田和美

不安に思っていること、聞きたいことのある方はがん相談室(松岡様)にご連絡ください。



ほっとサロン浜田 便り

2021年10月4日(10号)

(がん患者と家族のサロン)

10月は13・20・27日です

政府は新型コロナウイルス対策で19都道府県を対象にした緊急事態宣言と8県へのまんえん防止措置について、期限の9月30日をもって全面解除しました。

ほっとサロン浜田も8月から感染防止のためにお休みしていましたが、10月13日女性だけのサロンひまわりから再開します。自身の体調に配慮しながらの参加をお待ちしています。

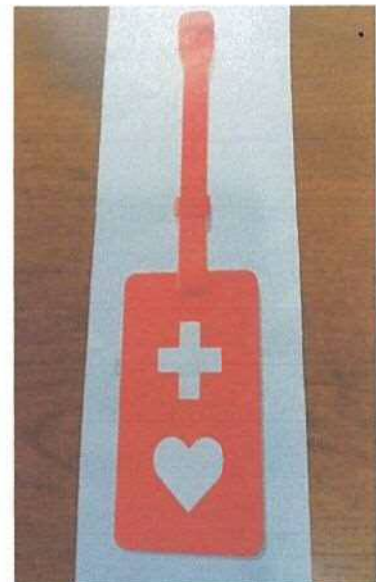
がん患者の思い

Aさん(男性)は直腸がんを手術して(人工肛門)ストーマをつけておられます。トイレが近くないと困り、外出した際には障害者用のトイレでストーマ袋に溜まった排泄物を捨てようとして入ります。外見上はわからないため、奇異な目で見られたりすることがありますが、障害者用トイレに入るのを理解してほしいです。

ヘルプマークを知っていますか？

援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、**思いやりのある行動**をお願いします。



(ほっとサロンお問い合わせ先)

浜田医療センター 2階 がん相談室 電話 0855-28-7096

不安に思っていること、聞きたいことのある方はがん相談室(松岡様)にご連絡ください

開催場所: 浜田まちづくりセンター

開催日時: 毎週水曜日午後13時~15時30分 毎月第2水曜日サロンひまわり 12時~13時

ほっとサロン浜田 代表 植田和美



ほっとサロン浜田 便り

2021年11月1日(11号)

(がん患者と家族のサロン)

11月は ⑩・17・24日

新型コロナウイルス感染症は、がん医療の環境にも大きな影響を及ぼしています。緊急事態宣言中は、多くの医療機関や検診施設でがん検診の受け入れが中止されました。こうした状況に、検診を受けていれば本来早期に発見されていたがんが、進行がんとして発見されるおそれを懸念する声が医療従事者などからあがっています。がんは初期の段階では自覚症状が出ることはまれなので、早期発見するにはがん検診の定期的な受診が重要になります。

今月は金城町下来原に生息している「ハッチョウトンボ」を紹介します
10年前に地元の鎌原さんが草刈りをされている時、偶然発見され、大切に育てられます。残念ながら今の時期には飛んでいませんが、5月～8月に飛んでいる姿が見られるので足を運んで見て下さい。ちなみに「ハッチョウトンボ」は、幸運を招く勝ち虫です。



お知らせ・・・ほっとサロン浜田では11月7日より
フリーマーケットひまわり 開催
場所 浜田市 後野町 旧花木センター 跡地 (186号線沿い)
毎週 日曜日 10時～15時 (天候により中止の場合があります。)
販売 植木鉢・多肉植物・季節の野菜・古本・日用品など。
地域の方の出店もあります。

ほっとサロン開催場所：浜田まちづくりセンター (旧 浜田公民館)
開催日時：毎週水曜日午後13:00～15:30 **毎月第2水曜日サロンひまわり 12:00～13:00**
(ほっとサロンお問い合わせ先) 浜田医療センター2階がん相談室 電話 0855 (28 - 7096) 松岡
ほっとサロン浜田 代表 植田和美



ほっとサロン浜田 便り

2021年12月1日(12号)

(がん患者と家族のサロン)

12月は1・8・15・22日

11月20日(土) 西部地区いわみキャンサーネットIN江津を開催(江津保健センター内)
各サロンの活動状況紹介(コロナ渦の為に、サロンを開催できない日もあ
りましたがそれぞれのサロンが少人数でも活動できて良かった)

講演・・・(益田) 野稻和男氏「エビデンスに基づいた正しいがん情報の見つけ方」
がん予防と早期発見のためにがん検診は不可欠だし、間違った知識を取り入れない事!!
初心に戻った様な気がしました。高齢化ではありますが今後の交流が続きます様に(植田)

島根における「がんサロン」の特徴

- (1) 患者会ではない
 - ・いつでもだれでも参加が可能、出入り自由
 - ・複数のサロンに参加が可能
- (2) 活動を支える人は「お世話役」と呼称
- (3) 活動内容は参加者の意見をもとに決める
- (4) 患者どうしの交流を基本としつつ、医療機関や行政も巻き込んだ活動、地域に向けての活動も展開
- (5) 県ホームページを活用した情報交換を行うとともに、サロン間の交流も実施

島根県浜田保健所 村下伯

11月4日 旭町まんてん様に設置させて頂いている募金箱を開封し1,638円全額を
がん対策募金「ヘルスサイエンスセンター島根」に送りました。
ご協力ありがとうございました。

11月7日～毎週日曜日フリーマーケットひまわりを開設しています。翌日の8日山陰中央新報に
載り、記事を見られた松江市の女性の方からサロンのお役に立てて下さいと沢山のマスクやコー
スター、ブックカバーを送って頂きました。

12月のフリーマーケットひまわりは 5・12・19・26(日)



ほっとサロン開催場所：浜田まちづくりセンター 開催日時：毎週水曜日午後13:00～15:30
第2水曜日サロンひまわり 12:00～13:00

ほっとサロンお問い合わせ先：浜田医療センター2階がん相談室 電話0855(28-7096)松岡
ほっとサロン浜田 代表 植田和美

ほっとサロン浜田 便り

2022年1月1日(1号)

(がん患者と家族のサロン)

1月は19・26日



新年 あけまして おめでとうございます

今年も皆さんが健康な年を過ごされますように願っています。

昨年11月から毎週日曜日フリーマーケットひまわりを開店して、様々な方との出会いの中でほっとサロン浜田の事を知ることができましたと言って協力して下さる方もあります。

★岡本テント様の好意によりビニールカーテンを設置して頂きました。ありがとうございました。



1月のフリーマーケットは9日の日曜日から開店します。

- 11月26日・・・寿司かつさんで、ひさしぶりに全員の誕生日会をかね忘年会を行い、普段会えないサロンのメンバーにも会うことができ近況の報告会にもなりました。
- 12月18日・・・公民館活動として、ほっとサロン浜田が「石見ケーブルテレビ」で放映されました。

(お知らせ) コロナウイルス感染症対策として浜田医療センターが使用できませんでしたが2月から使用できる予定です。

コロナ感染症の再拡大により中止になる場合もあります。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00～15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00～13:00 1月は休みます

場所 浜田まちづくりセンター 予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美



ほっとサロン浜田便り

2022年2月1日(2号)

(がん患者と家族のサロン) 2月は2・9・16・23日

女性だけのサロンひまわりは9日です



世界でも日本においてもオミクロン株が猛威を振るっています。自分だけでなく家族や友人など大切な人々の命を守る行動をしていくために3密の回避、マスクの着用、手洗い、換気、など基本的な感染対策を再度行いましょう。身体に異常を感じたら、早めにかかりつけの病院や保健所に相談し体調に不安のある人は浜田市でもPCR検査を無料で受けられる会場もあります。

(お知らせ)

①サロン便り1月号に2月から浜田医療センターが使用できるようになりますと掲載しましたが、**コロナの感染拡大により、使用できなくなりました。**

これまで通り、**浜田まちづくりセンター**で行います。

ほっとサロン浜田は2月も通常通りの予定ですが、中止になる場合もあります。

その際はサロン便りでお知らせします。

②浜田市においても新規感染者が拡大していますので、**2月のフリーマーケットひまわりは、お休みします。**

フリーマーケットひまわりは昨年11月から毎週日曜日に開店しています。消毒や検温を実施し連絡先を記入してもらい安全に十分配慮しています。

SDGS(持続的可能な開発目標)国連の17の持続可能な目標。皆さんテレビや新聞で知っておられると思いますが、気候変動や食料問題環境問題、色々な角度から取り込もうすること!!

例えば、フリーマーケットで協力できます。家で眠っている衣類や食器、家具をリサイクルするとか、市場に出荷できない曲がった野菜や少し伸びすぎた薬物を安く販売して廃棄することのないように持続的可能な開発目標の一つは実行できると思います。

(ほっこりにゆうす)

1月16日(日)のフリーマーケットひまわり開店時に女性のお客様が寒い中、皆さん頑張っておられるので、ぜんざいを食べて温まって下さいと、小豆を下さいました。ありがとうございました。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00~13:00

場所 浜田まちづくりセンター

予約不要 途中参加・退室は自由です

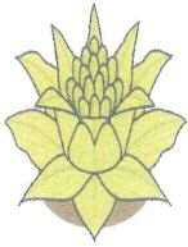
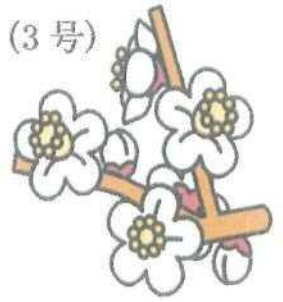
(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美



(がん患者と家族のサロン) 3月は2・9・16・23・30日

女性だけのサロンひまわりは9日です



春を見つけました (ふきのとう)
春はすぐ近くまで来ていると実感、春が来た春が来たどこにきた山にきた里にきた野にも来たと・・・ ロズさんでいました。

コロナ感染症自粛で家の中でゴロゴロして運動機会が減っていますが、できる限り歩く挑戦をして運動不足を解消しましょう。

足腰は健康の土台です、運動不足は筋肉だけでなく、身体の柱ともいべき骨にも影響を及ぼしていることが考えられます。歩くことは骨や筋肉を鍛え、心身を若返らせる効果もあります。歩いた分だけ、心身は健やかになり、出会った友と語れば心の充実も実感も得られるでしょう。春が来ました、身も心も軽く出かけましょう。



S 新聞より、岡山大 がん治療法の開発期待

岡山大の研究チームは18日までに、狙った細胞に光を照射することで特定のたんぱく質を活性化させ、細胞を死滅させることに成功したと米化学電子版に発表した。

がんの治療には抗がん剤や放射線が使われているが、周囲にある正常な細胞にも影響を与えてしまい、副作用の原因となっている。副作用の少ない治療法の開発に期待したい。

と掲載されていました。

がん患者にとっては、副作用が少ない治療法が導入されることを願っています。

(お知らせ)

2月のフリーマーケットひまわりをお休みしていましたが、3月より開店します。

浜田市の春の風景や花を撮影した写真の展示を用意しています。

楽しみにして下さい。

サロン開催日 毎週水曜日 13:00~15:30

女性だけのサロンひまわり 毎月第2水曜日 12:00~13:00

場所 浜田まちづくりセンター

予約不要 途中参加・退室は自由です

(サロンお問い合わせ先) 浜田医療センター がん相談室(松岡) 電話 0855-28-7096

ほっとサロン浜田 世話人 植田和美

