



ひだまり君

ひだまり通信

第11号



みなさまに支えられながら、北里がんサロンは
2019年秋に設立10周年を迎えます。

今回は「設立10周年特集号」として、これまでのサロンを、
写真、近年の「ミニ講座」のテーマ、エッセー等で振り返って
みたいと思います。

※今後も安心してご参加いただくためのお願い※

- ・物品の販売や宣伝活動、特定の宗教の勧誘、政治活動は行いません。
- ・参加者どうしの個人情報のやりとりは、原則禁止です。
電話番号やメールアドレスなどを交換する場合は、自己責任でお願いします。
- ・特定の治療法の普及を目的としません。
- ・個人の気持ちや意見を尊重しましょう。
- ・ヨガなどリラクゼーションへの参加は、体調に応じて無理なくご参加ください。

【編集後記】

たくさんの方々のご支援が
あって10周年を迎えることが
できました。これからも北里
がんサロンが「ほっと」できる
場所であるよう、大切に丁寧
に運営してまいりたいと思います。
(深沢)



北里がんサロン ひだまりカフェ

1号館1階 集団指導室で 開催しています。

ひだまり通信や
ミニ医療講座の
予定もHPで掲載中

<https://www.kitasato-u.ac.jp/khp/index.html>

「北里大学病院」で検索 ⇨ 診療科・部門のご案内 ⇨
トータルサポートセンター ⇨ がん相談支援センター



※原稿募集※ ひだまり通信に皆さまの声を載せてみませんか？

ご希望の方は ひだまりカフェにお持ちいただくかトータルサポートセンター
職員までお声かけください。ご応募お待ちしております。

第11号 ひだまり通信編集 福井・深沢
発行責任者 佐々木治一郎 発行日 2019.10

サロンの様子



ようこそ!



ミニ医療講座

同じがんの人
の話を
聞きたいな

主治医には
聞きにくいことが
あるのだけど...



クリスマス演奏会の風景



中野さん作



最近2-3年のミニ医療講座のテーマ



- 2017.1.20 身体を温める食事について 吉井 久子(管理栄養士)
- 2.17 がん治療革命が始まった 佐々木 治一郎(医師)
- 3.17 参加者どうしでのお話合い
- 4.21 マインドフルネスが人生を変える 早川 和重(医師)
- 5.19 参加者どうしでのお話合い
- 6.16 がん体験者企画の音楽会
- 7.21 日頃からのセルフケア ~症状の見分け方や実技について~
瀬戸 牧子(看護師)
- 8.18 座ってヨガ 石山 多津子
- 9.15 どこでも出来る身体が軽くなる体操 神保 武則(理学療法士)
- 10.20 がんと栄養 深沢 佐恵子(管理栄養士)
- 11.17 がんの仕事 永井 洋(社会保険労務士)
- 12.15 がん体験者によるクリスマス音楽会

- 2018.1.19 いのち~その神秘的な力~ 早川 和重(医師)
- 2.16 小児がんサバイバーが薬剤師になって 森 亜沙美(薬剤師)
がん患者を介護した家族が薬剤師になって 米山 大志(薬剤師)
- 3.16 声ヨガ~ココロとカラダの協奏 八田 幸子
- 4.20 参加者どうしでのお話合い
- 5.18 がん治療のいろは 佐々木 治一郎(医師)
- 6.15 抗がん剤治療中の皮膚ケア 小沢 香(看護師)
- 7.20 笑う門には福来たる ~ぱたぱた体操で上半身をほぐしましょう~
神保 武則(理学療法士)
- 8.17 免疫チェックポイント阻害剤のあれこれ
佐々木 治一郎(医師)、佐々木 寿子(薬剤師)
- 9.21 がん就労 江口 尚(医師)
- 10.19 はつらつヨガ ~上半身をほぐそう~ 佐々木 美枝
- 11.16 アピランスケア(外見を調えるケア)で自分らしく 山崎 多賀子
- 12.21 がん体験者の方によるクリスマス音楽会

- 2019.1.18 身体のすみずみまでしっかり栄養を届ける食事の新習慣
深沢 佐恵子(管理栄養士)
- 2.15 音楽療法について 音楽療法士・早川 和重(医師)
- 3.15 がんの治療の口腔トラブルとケア 二宮 卓大(歯科医師)
~がん治療における口腔内の変化 そのケアについて~

ほっとひと息してみませんか? ~北里がんサロン10周年記念によせて~

10周年記念によせて、サロンのできるまでを振り返ってみたい。



2009年春、肉腫サバイバー歴3年の私は、北里に恩返しがしたいと思っていた矢先、がんサロンを立ち上げるお手伝いを頼まれた。大学病院ではがん体験者と医療者の初めてのコラボレーションと聞いて、よりよい医療を目指して同じ方向を向くことに、喜びと期待で胸が膨らんだ。

がん専門看護師KさんとソーシャルワーカーMさんと私の3人は、サロンとなる会場を探して(今では懐かしい)旧北里大学病院内をワクワクしながら物色したものだ。

力が入りすぎて企画書作成が暗礁に乗り上げた時、一人のがん友の声がヒントになった。

「たとえ小さな場所でも、限られた開室であっても、心のこもった場所ができることを祈っています。」

そうだ! ほっと一息つける場所を目指そう!! がん闘病もがん医療も緊張の連続だ。苦しみを共有できる仲間がいて、そこに医療者もいて、患者同士、医療者と患者、医療者同士、と自由な形で交流できるスクランブル交差点のような場所があったら。。。私のイメージはどんどん膨らんだ。北里大学病院だからこそ実現しそうな気がした。



がん友Sちゃんや各科の職員有志がスタッフに加わり会議が重ねられた。皆が、地域に埋もれて一人で苦しみを抱えるサバイバーに思いを馳せた。知恵と想像力が融合し、いつしか企画スタッフの心も一つにしっかりと結び付いていった。

こうして2009年10月16日、第一回北里がんサロンが誕生した。当日にはSちゃんの丹精込めた手作りのしおりが記念に配られた。そして半年後、彼女は命のバトンをサロンに託して卒業した。

- 2012年 山下公園リレー・フォー・ライフに参加
- 2013年 相模原リレー・フォー・ライフに参加
- 2015年 参加者の話し合いにより『ひだまりカフェ』と命名
- 2019年 10周年。オリジナルミニ講座は10月で120回目を迎える。



たくさんのお出逢いと別れがあり、笑いと涙と共にひだまりカフェは10歳になり、がんサロンと共に生かされている自分も13歳になった。サロンに関わってくださった全ての方に感謝の気持ちでいっぱい。

**一人で悩んでいるがん友さん、ご家族の方
ひだまりカフェにほっと一息つきにいらっしやいませんか?**

北里がんサロン運営委員 福井砂夕里