



● 柴三郎の食卓



「ヨ・ク・キ・コ・ウ・ネ」

これ、私が日々の生活で心掛けていることなの・・・ひだまりカフェに来て下さるAさんが教えてくれました。

ヨ（＝ヨーグルト・発酵食品）ク（＝果物）キ（＝気力、気功）コ（＝呼吸法）ウ（＝運動）ネ（＝寝る・睡眠）なのだそうです。適度な運動や休息に加え、食生活を整えることで、穏やかに過ごせるようです。

ヨーグルトは乳酸菌や酵母などを入れて発酵させた食品です。最近では生きたまま腸に届く菌が含まれた商品も販売されており、常備している方も多いかもしれませんね。また、腸に到達した乳酸菌の「エサ」になって増殖させる作用のある「オリゴ糖」を加えることで、腸内細菌のバランスが保たれ、免疫機能の調節にも有用な働きが期待できることが知られています。

ぽかぽかした日ざしに誘われて新芽が芽吹く春は、果物も美味しい季節。いちごは、つぶつぶの部分が多い黄色のものが多いですが、赤い方が完熟している証拠だそうです。ヨーグルトに真っ赤ないちごを添え、少量のオリゴ糖を混ぜてみてはいかがでしょうか？季節の恵みをいただきながら、体も心も元気になれそうですね。

管理栄養士 深沢佐恵子

【編集後記】

今回の発行はピアサポーターの村上さんとの共同作業で実現しました。編集者が直接会う機会も減りメールでの編集作業となりました。

がんサロンの開催が不定期になり、ひだまりカフェで集まってお話ししたり、お互いの顔を見て安心されたりすることをたのしみにされていたら、さみしく感じている方もいるかもしれません。そんな中でもひだまり通信を通して少しでも人との繋がりを感じていただけたら嬉しいです。

私の宝物のご紹介

もう一昨年になりますが10周年のしおりを作成して配布しました。スマホのポケットに入れています。

（看護部 師岡）



北里がんサロン ひだまりカフェ

毎月第3金曜日 13:00～14:30

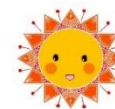
1号館1階集団指導室で開催しています

（予約制です）

第12号 ひだまり通信編集 村上 師岡
発行責任者 佐々木 治一郎
発行日 2021/2/28

北里がんサロン ひだまりカフェ

ひだまり通信 第12号



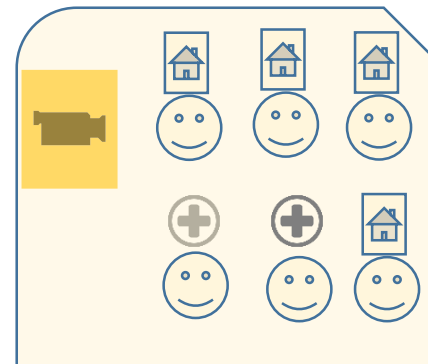
ひだまりカフェはがん患者さん、ご家族が気楽に集える場所です。がんと診断されることは誰にでも可能性があります。決して自分が悪いわけではありません。現実を受け入れる勇気を持ってたくさんの同じ仲間の知恵に触れてみませんか？

コロナ禍、緊急事態宣言など外出や活動が思うようにいかないこともあると思います。いまできることに目を向けて、新たな取り組みを思案中です。

ひだまりカフェではこれまで通りに対面で開催できる日は開催し、オンラインでも開催できるよう準備を始めています。

これまで遠方や体調などでがんサロンに出向くことが難しかった方も参加しやすくなるよう開催曜日や時間を考えているところです。

オンラインがんサロンイメージ

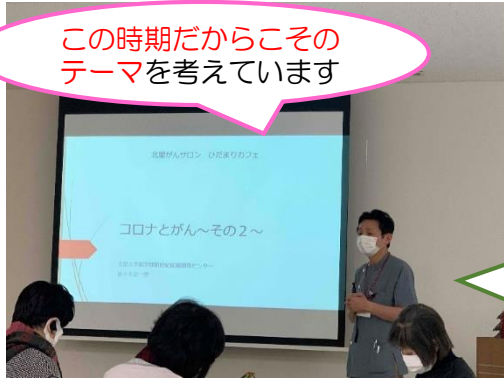


オンライン会議が初めての方も多いと思うので、お気軽に参加していただけます

運営委員の司会を入れて5～6人の小グループでゆっくりお話しできるように考えています

日程はホームページ上で掲載して、オンラインの事前申し込みとなる予定です

コロナ禍でのがんサロンの様子



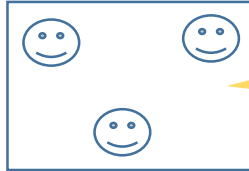
この時期だからこそその
テーマを考えています

手指消毒 マスク
ご用意してます！
換気しています！

時間は以前より短縮し
ていますが、
ミニ医療口座のあと
少人数でお喋りしてい
ます！

各テーブルの定員は3名です

人数を絞って
申込制に
しています！



密を避ける
レイアウト考
えています！

コロナとがん

講義 佐々木医師

主な講義の内容

- コロナの初期症状に胃腸炎があること
- 感染してから重症化までの経過時間
- 年齢を重ねて基礎疾患があると重症化しやすい
- ワクチンのこと
- 新型コロナウイルスの免疫を誰も持っていないので感染するリスクはがんサバイバーもそうでない方も同じ

すでに周知されている内容のおさら
いと、最新情報とがんサバイバーの
視点に立った講義でした

情報を正しく理解
すること = 安心♥

厚生労働省ホームページ
<https://www.mhlw.go.jp/content/000699304.pdf>

心のセルフケア

講義 津崎公認心理士

ひだまりカフェが繋がりのお
役に立てるといいなと思い聞
いていました

誰かと
繋がる

閉塞的な世の中だからこそ、
日々の生活の中で自分自身をケ
アしてあげることが大切です。

どこかと
繋がる

心の健康に必要なこと

「不要不急」なこと

「密」なこと

密閉密集密接を避けつつ親密に
こころに栄養を密集させる
心（想像力）はバリアフリー

参加者で呼吸法
を実践してリラ
クセーションを
体験しました

3密を避けて「心密・心満（しんみつ）」に！

クリスマス会



参加した皆様への
クリスマスプレゼント
会場で食べられない代わりに
紅茶が入っていて心遣いを感じ
ました



私もいただいたので家でゆっく
り堪能しました