

\* ひとりじゃないよ! 仲間がいるよ! \*



# りんりん会報

~ No.63 ~

Rin Rin

H24. 2月発行



## ~ 笑門来福 ~

♡ 私の大好きな言葉の一つです。

♡ “笑う門には福来る”・・・とっても良いことばですね

今年は、是非、楽しいことを探して、みんなでいっぱい笑いましょう!

たくさん笑ってスッキリ幸せ気分になれば、今年一年、もっともっと楽しく過ごせそうです♪



今年もりんりんの仲間と一緒に前をみて歩いて行けたらいいですね ♡

## \*2月~3月のりんりん活動予定です\*

RinRin活動予定  
2/4(土)

福祉プラザ  
10:00~

### ★りんりんリフレッシュ研修会開催★

- \* 泰功フィットネスジムインストラクター・永塚いづみ氏をお迎えして、講話と実技の研修会をします。
- \* 私達は「元は気がある」から元気なんです。楽しく笑って、免疫力をアップさせましょう!
- \* 凝り固まった部位、普段伸びていないところを心地良くほぐします。自分で出来る簡単な筋力トレーニングもご紹介します。終わった後は、気分もスッキリしますよ。

RinRin活動予定  
2/25(土)  
~26(日)

鳴子  
観光ホテル

### ★りんりん温泉に入ろう会(鳴子温泉)実施★

- \* 病気になってから、なかなか温泉に行く勇気が無い・・・、行きたいけど一人では・・・尻込みしてしまう・・・。そんな方にりんりんからお誘いです。
- \* 一人でも多くの方に、病気になっても明るく生きていける自信・勇気を持ってほしいという思いで始めたりんりん温泉ツアーも第5回目となりました。みんなで一緒に温泉に入り、いっぱい食べていっぱいしゃべって、ココロもからだもシットリ温まってきましたか?  
(2/10までご連絡ください。初めての方も大歓迎です。)

RinRin活動予定  
3/24(土)

市民病院  
職員休憩室

### ★りんりん総会&Dr 吉田の乳がん講座開催★

- \* 昨年は、震災により、5月に延期となってしまった総会でしたが、23年度のまとめとしてりんりんの活動報告と決算報告を予定通り開催、同時に恒例となりました『Dr 吉田の乳がん講座』も開催予定です。
- \* 多忙な中でりんりに顔を出して下さる先生にいつも感謝!・・・なのですが、毎回、受診ではなかなか聴くことのできない専門的な話や、先生のお人柄が垣間見えるようなお話までとても内容の深い講座です。どうぞお楽しみに!!

## \*りんりんからお願いとメッセージのプレゼントです\*

- りんりんでは、これまで開催した定例会や講演会、研修会等を通して、素敵な講師の先生方やたくさん仲間との嬉しい出会いがありました。病気にはなってしまいましたが、得たものはとても大きいもの…と確信しています。
- 『がん』という病気に遭遇してしまいましたが、これからの限られた人生をいかに満足して生きるかなど、自分の生き方を考えるようにもなりました。
- 私は自分が『がん』と知り、とても不安だった時、身近に病気について相談できる方が誰もいませんでしたが、先生や看護師さん、ソーシャルワーカーさん方に助けていただいて元氣になれました。そして今、自分が体験した思いを、これから不安に思う方に伝えたり、寄り添ってあげることでお返しが出来たら…とも考えるようになりました。
- 自分の病気をきちんと受け止め、前向きに考えている体験者の方の中で、これから病氣と向き合おうとしている方に、アドバイザーとしてお手伝いできますよ！…という方、是非、お知らせください。一緒にサポートしていきましょう。
- この体験を生かして、広く社会に啓発していくのがりんりんの役割では？とも思っています。

～ある研修会の中での講師からのメッセージです～  
(講師はがん体験者でもあります)

手術は終わりではありません。はじまりです。  
手術後は簡単に前と同じ生活はできません。  
人と比べても意味がありません。他人の話はあくまでも参考です。  
共感は多いにしてください。  
あやふやなことは信じないこと。本当かどうか調べること。  
自分が出来なくなったことをさがすより、できたことをさがす。  
感情には浮き沈みがあることを覚えておく。  
焦ってしまったらなにごともうまくいかないことを知る。  
がんにかかった自分はもうだめな人間だと思わない。  
息をしているだけでも幸せなことに気づく。  
一日一回ともかく笑う！

手術してからがスタート 1年過ぎたら1歳に！ 起死回生！  
毎朝、鏡を見て笑うことからスタート！

毎日の当り前のことが実は…奇跡です！！

### ★研修会のお知らせです★

- 2月26日(日)午後1時～4時 仙台市シルバーセンター1階交流ホールにて  
がん患者・家族の集い～食事と心の管理の工夫～ 入場無料 どなたでも
- 申し込み方法：NPO 法人在宅緩和ケア支援センター”虹”  
(Tel・fax：022-244-7003)へ、直接連絡し、名前をお知らせください。

### 【連絡窓口】

大崎市民病院相談支援センター ☎0229-23-3311