

## ≪平成24年度・りんりんの会活動報告≫

～平成24年4月から平成25年3月まで～

### 定例会実施報告

開催日	実施内容	場 所	参加数
4/21 (土)	<p>●定例茶話会(情報交換会&amp;交流会)</p> <p>*参加された患者さんから、『病気を見つけるのはドクター。その後の生き方は自分自身!』というお話がありました。</p>	職員休憩室	11名 吉田Dr
5/26 (土)	<p>●情報交換・相談会(脱毛対策とウィッグについて)</p> <p>*手作りの帽子やバンダナキャップを持参していただき、工夫した点や作り方等アイデア満載で、とても参考になる内容でした。</p>	職員休憩室	12名
6/23 (土)	<p>●勉強会:『病気と食事』 講師:佐々木達也氏(栄養管理室 技師長)</p> <p>*治療中の食事のとり方やサプリメントのこと等、とても内容の濃い勉強会になりました。バランスの良い食事と体重管理の重要性を改めて感じました。</p>	職員休憩室	24名 吉田Dr
7/28 (土)	<p>●研修会:『がん患者の為のメイクアップセミナー』 講師:榎本美保子氏 (ビューティカウンセラー・キャンサーネットジャパンより派遣)</p> <p>*抗がん剤治療を体験した方からの“眉が無いと、何処から描いたらいいかわからない”…との悩みを受けて開催させていただいた研修。メイクひとつで顔色も明るくなり、それと同時に気持ちも明るく元気になれることが今回の研修で実感させられました。</p>	職員休憩室	15名
8/25 (土)	<p>●定例茶話会(情報交換会&amp;交流会)</p> <p>*皆さんが、それぞれに辛かったことや不安だったこと、そして、それぞれがいろいろな方法で乗り越えられたことや病気との上手な付き合い方等を話してくれました。</p> <p>*患者同士で支えあい、前向きに進むための具体的なアドバイスを先輩から後輩にさりげなく伝えていることがとても印象的な今回の交流会でした。</p>	職員休憩室	17名
9/15 (土)	<p>●情報交換・相談会(下着や洋服の工夫について)</p> <p>*ブラがずれてしまうのを防ぐ為に市販のものを利用して作った下着やネットからの情報等、体験者ならではの視点がとても参考になった相談会になりました。</p>	職員休憩室	10名 吉田Dr
10/27 (土)	<p>★ピンクリボンスマイルウォーク参加(仙台)</p> <p>*今年は毎回とは違うコースになり、アップダウンの多い5kmだったので、筋肉痛がしばらくひどかった…と言う感想がありました。</p>	仙台 勾当台公園	8名
12/15 (土)	<p>●クリスマス会&amp;交流会</p> <p>*参加者が多く、とても賑やかなクリスマス会となりました。2グループに分かれて情報交換もでき、それぞれに先生に質問したり、回答をいただいたり、和気あいあいと楽しい時間を共有できました。</p>	職員休憩室	21名 吉田Dr
1/26 (土)	<p>●茶話会(情報交換会&amp;相談会)</p> <p>*2グループに分かれ、今不安なことや知りたい情報などについて話し合いました。初参加のかたからの相談に『わかるよ』『私もそうだったよ』『でも、大丈夫だよ。元気になるよ』と先輩方がうなづきながらいろいろとアドバイスしてくれる光景は、とても温かく心強いものを感じました。</p>	職員休憩室	17名 吉田Dr
3/23 (土)	<p>●茶話会(情報交換会&amp;交流会)</p> <p>*1月以来の定例会だったこともあり、いつもの情報交換会より参加者が多く、とても賑やかな交流会となりました。5つの小グループに分かれ、話しやすい雰囲気の中で相談したりアドバイスしたり…。最後に、会員さん持参のキーボードに合わせて、『花は咲く』のうたを熱唱しました。</p>	職員休憩室	21名

## りんりん研修会実施報告

11/18 (日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第7回りんりん研修会</li> <li>● 講演1『乳がん治療の進歩』 吉田龍一氏(大崎市民病院 乳腺外科科長)</li> <li>● 講演2『遺伝カウンセラーと遺伝カウンセリングの紹介』 ～遺伝性乳がん・卵巣がん症候群を中心に～ 安田有理氏(石巻赤十字病院 認定遺伝カウンセラー)</li> <li>● みんなで話そう!乳がんのこと(質疑応答・情報交換 交流会)</li> </ul>	福祉プラザ	53名
--------------	--	-------	-----

- 今回は石巻マンマの会パセリ(乳がん患者会)14名の方々に遠路はるばる大崎まで足を運んでいただき、更に、石巻赤十字病院乳腺外科医の古田昭彦先生にもご参加いただきまして、質疑応答時や終了後の片付けまでしっかりとお手伝いしてもらいました。(病院スタッフの皆さんや先生方、りんりんスタッフの方々にも早朝からお手伝いいただき、それぞれ皆さんの温かいご厚意にも心から感謝!!です。)
- 『乳がんの進歩』(吉田龍一先生)・『遺伝カウンセラーと遺伝カウンセリングの紹介』(石巻赤十字病院遺伝カウンセラー・安田有理先生)の二つの講演と全体の質疑応答を盛り込んだ研修会となり、あつという間の3時間だったように感じました。
- それぞれの先生方から最後にお話しされた中で印象的だったこと:
  - “楽しく生きてほしい。皆で励ましあいながら前向きに生きていってほしい”(吉田)
  - “これまで助けていただいた分、お返しをしたいと考えている。病気であってもその人らしい生き方を!そのお手伝いをしたいと思う”(安田)
  - “人の欲とか希望とかとどんどん変わってきている。長生きする事だけが幸せなことではない”(古田)

## 温泉に入ろう会(一泊温泉ツアー)実施報告

2/23(土) ～ 24(日)	<p>◎ 一泊温泉ツアー 《第6回・温泉に入ろう会》</p> <p>* 電車チーム7名・車で現地集合チーム5名で大雪&amp;大荒れの中、鳴子温泉に一泊し、みんなで温泉に入って交流を深めてきました。</p> <p>* 貸切風呂にゆっくりと入れてよかった!みんなで温泉に来るのが夢だった!との感想もいただきました。</p>	鳴子観光 ホテル	12名
-----------------------	--	-------------	-----

## 広報活動報告

- 東日本放送でりんりんの会(患者会・温泉に入ろう会活動の関連して)紹介の放映!  
24年10月17日(水)18時15分からスーパーJチャンネル宮城で、体験談からの検診の勧めや患者会の活動内容(特に温泉に入ろう会の実施)についての紹介が放映されました。  
取材時間はりんりん事務所内で2時間弱かかりましたが、実際には10分ほどで終了となり、伝えきれなかったことが沢山あって反省…。しかしながら、患者会のPRが出来たことは大きな収穫だったと感じています。
- りんりん事務所  
平成20年1月から、正明薬局のオーナーさんのご好意により一室をお借りし、個別相談が出来る場所としてりんりん事務所がスタートしました。昨年度より、毎回参加して下さる常連さんが増え、今年度後半には、4脚しかない椅子に座れないほどの方々の参加もあって、嬉しい悲鳴を上げています。  
ここに来るとホッとする、分りあえる仲間がいる、また元気になって治療に専念できる気持ちになる…そんな存在の事務所になりつつあり、継続して来てホントに良かったと思っています。
- 市民病院HP(患者会のページ)と会報  
病院のご協力をいただき、『患者会の案内』の中に年間予定表や会報、活動報告書等を更新していただいています。最近ではネットでりんりんの会のことを知り病院に問い合わせをしてりんりんの会に入会された方もいます。  
また、昨年5月より、主治医である吉田先生からのご厚意で、エッセーを毎回会報に掲載させていただくことになりました。郵送あるいは外科外来・相談支援センター前に置いていますが、大好評で『毎回楽しみにしています』との感想を多くいただいています。今後、会員さん方の声も掲載し、内容の濃い会報を作成していきたいと考えています。皆様のご協力を宜しくお願いします。