

## 《平成 25 年度・りんりんの会活動報告》

～平成 25 年 4 月から平成 26 年 3 月まで～

### 定例会実施報告

開催日	実施内容	場 所	参加数
4/20 (土)	<p>●総会 &amp; Dr 吉田の乳がん講座「生活習慣病とがん」            ※発がんの原因とリスクで共通するのが喫煙・肥満(アルコール・食事等)！            ★運動しましょう ★痩せましょう ★楽しい人生を歩みましょう            『運動不足が様々な病気や肥満の原因になること、ユーモアをまじえた先生のお話し、とても参考になりました。我が身を振り返り、今日から早速、運動習慣ははじめなくちゃ・・・と思いました』と言う感想もいただきました。</p>	市民病院 職員休憩室	27名 吉田 Dr
5/25 (土)	<p>●情報交換・相談会            ※2 グループに分かれて情報交換会を行いました。吉田先生にも参加いただき、治療(抗がん剤やホルモン治療)のさまざまな副作用について話題になりました。</p>	市民病院 職員休憩室	20名 吉田 Dr
6/22 (土)	<p>●勉強会：おしゃれセミナー            講師：瀬戸真由美氏(ソシオエステティシャン)            ※『お肌のお手入れ』(洗顔方法・化粧水のつけ方・日焼け止めの塗り方・マッサージの仕方etc)『爪のケア』(やすりや爪切りの使い方・マニキュアの使い方)『ハンドマッサージ』(実践：2 人で向かい合いお互いにマッサージ)『ストールの巻き方』等をととても元気に歯切れの良いお話して進めていただきました。</p>	市民病院 職員休憩室	18名
7/27 (土)	<p>●情報交換・交流会            ※先月、岩手から新幹線を利用して参加して下さった方が今回も参加してくれました。他に初参加の方もいて、皆さんで励ましたり自身の体験を伝えたりしながら有意義な時間を共有することが出来ました。</p>	市民病院 職員休憩室	14名 吉田 Dr
8/24 (土)	<p>●移動研修会(日帰り温泉ツアー &amp; ハンドマッサージの実践)            ～山ふところの宿 みやま～(川渡温泉) 講師：東順子氏            ※1 時間ほど、ハンドマッサージを二人向かい合いで行い、その後に美味しいランチを堪能。ゆつくりとぬるめのお風呂に入ってノンビリ過ごしてきました。</p>	市民病院 職員休憩室	12名
9/28 (土)	<p>●情報交換・相談会            ※こじんまりと丸くなり、それぞれの不安なことや気になることを話し合いました。(入院中の方も 1 名参加されました) 先生からの回答やお話しに笑いもあって、和やかな中でのお茶会となりました。</p>	市民病院 職員休憩室	15名 吉田 Dr
10/6 (土)	<p>●りんりん研修会(ピンクリボン講演 &amp; コンサート)            ・講演：『乳がんの診断・治療と諸問題』            講師：吉田龍一氏(大崎市民病院乳腺外科科長)            ・ヴァイオリン &amp; ピアノの演奏会            ※最近の検査方法や治療の個別化、標準治療の正しい解釈、手術療法、再建情報(1 次再建と 2 次再建・1 期再建と 2 期再建)、更に世代や環境の違い等も噛み合わせての諸問題※(患者側・病院側)を取り上げてお話しいただきました。            ※震災復興支援の演奏活動もされている池田さんの 1 曲ずつに込められた背景の丁寧なお話しも心に響くものがありました。</p>	古川保健 福祉プラザ	58名 吉田 Dr SW
11/16 (土)	<p>●情報交換・交流会            ※いつもより少ない参加者数となりましたが、毎回参加して下さる方・久し振りに顔を出してくれた方・そして初参加の方(1名)とでじっくりしっかりと情報交換が出来ました。</p>	市民病院 職員休憩室	11名

12/14 (土)	<p>●クリスマス会&amp;交流会</p> <p>※今回も初参加の方が1名。退院後間もなく会に参加して下さったことは素晴らしい！と皆さんから拍手！でした。一人で悩むことなく、仲間がいることで少しだけホッと出来たのでは？吉田サンタさんと一緒にクリスマスソングやプレゼント交換は大盛り上がりでした。</p>	市民病院 職員休憩室	18名 吉田Dr
1/25 (土)	<p>●情報交換会&amp;相談会</p> <p>※久しぶりに参加して下さった会員さんから、『以前に会に参加して沢山励ましてもらい、自分が救われたので、これからは励ましてあげる側になりたい』と話されていたのがとても印象的でしたし、嬉しく思いました。</p>	市民病院 職員休憩室	18名
2/8 ~9 (土日)	<p>●温泉に入ろう会(温泉一泊ツアー)</p> <p>※例年にない大雪の日のお泊りだったのですが、貸し切り風呂にゆつくりと入り、ココロもからだもしっかりと温まってきました。</p>	鳴子温泉 観光ホテル	6名
3/23 (土)	<p>●情報交換会&amp;交流会</p> <p>※抗がん剤治療中の方の不安に対して、体験談を伝えたり意見交換をしたりしながら、お互いに励まし合う場面もありました。中でも、病気を乗り越えて、今までの自分から抜け出し、好きなことが自信を持って出来る様になった…と話される会員に、皆さん、思わず拍手！でした。</p>	市民病院 職員休憩室	12名

#### 他の研修会への参加報告

- 6月8日(土) 石巻赤十字病院にて・マンマの会パセリさん主催の講演会に参加(9名)  
(遺伝カウンセラー・安田有理先生による講演)  
※ 当日、長野県から遠路はるばる足を運んでくださったわたげ会(乳がん患者会)さん8名も参加、主治医である石毛広雪先生(長野県佐久総合病院・乳腺専門医)と共に講演会終了後に3つの患者会の交流会が実現しました。
- 12月1日(日) With You 東北 研修会 in 仙台(アエルにて)に参加(11名)  
※ With You 東北は県内の乳腺専門医や医療関係の方々スタッフがとなり、乳がんの患者さんと家族、乳がん診療に関わる医療従事者と同じ立場で意見を交わし、ともに考え、理想的なプレストケアを実現することを目的として開催され、今年で2回目になりました。一般申し込み176名、医療スタッフ87名の参加で盛会のうちに終了したそうです。今年はグループワークが充実しており、テーマに合わせてそれぞれじっくりと話し合う時間もありました。
- 1月25日(土)石巻赤十字病院にて・就労カフェ in いしのまき(勉強会)に参加(6名)  
※ 石巻での就労支援ご当地カフェの開催はとても画期的(全国で初)とのこと。  
高橋都先生(国立がんセンター)のお話し・当事者や雇用者・乳がん認定看護師さん(日赤)の方々からそれぞれの体験談をお聞きし、その後に9グループに分かれてのスモールミーティングで自由に話し合うという流れでした。スタバのコーヒーや準備していただいたお菓子等をつまみながら、それぞれの立場から就労に関しての意見交換も十分に出来ました。

#### りんりんの会・その他の活動報告

- りんりん事務所やりんりん携帯による個人相談や情報提供の継続
- 広報活動…りんりん会報発行(年6回)大崎市民病院HP内に更新
- 宮城県がん対策推進会議・大崎圏内緩和ケア推進会議・県内患者会サロンの情報交換会等に参加
- ピアサポート育成研修会(2回シリーズ)に参加