



Rin Rin No.126

りんりん通信 2022年5月発行

りんりんの会
(乳がん体験者の会)

りんりんの会の目的(会則より)

- 患者同士の貴重な情報交換と親睦の場を作り、笑いとおしゃべりで免疫力アップをめざしましょう
- 病気の知識を得ることで、「悩み」「不安」「孤独」を、「安心」「元気」「希望」に変えましょう
- 医師（又は、医療関係者）と患者との信頼関係を基盤に、次の方に啓発して行きましょう

● 2022年度 RinRin の会のビジョン ●

◆ 身近な情報発信と啓発活動

…「患者会」の存在で孤独や不安な気持ちを軽減してほしい

◆ りんりんパッドの普及活動

…患者が患者の為に作製しているパッド情報をお困りの方にお届けしたい

◆ 様々な場でのピアサポート活動

…「患者会」に限定せず、サポート体制の場を広く充実させたい

今年度もこの3つを念頭に置きながら、たくさんの患者様方に様々な情報を広くお届けし、少しでもお力になれるような活動を継続していきます。皆様のご支援・ご協力、どうぞ宜しくお願い致します。

*りんりに初めて参加した時、ドキドキして何を話していいかわからなかった、話を聞いてもらっただけで気持ちが軽くなった、一人じゃなかったんだと分かってホッとした…。

その時の思いを忘れず、自身の気持ちに少しでも余裕が出来たら、サポートする側になって体験者(ピアサポーター)として、その思いを次の方に繋げていってほしい。

*お話しできる場所・相談できる人、病気に関する身近な情報を必要としている患者様がいらっしゃると思います。患者会は同じ病気を体験した仲間同士で支え合い、情報共有することで、生活上のサポートができる場の一つだと考えています。

2022年の総会は中止となりました。

*4月に開催しておりました「総会」(活動報告・決算報告・新年度の年間計画)など)と「講演会」(「Dr. 吉田の乳がん講座」)は、残念ながら今年度も中止となりました。

*会員の皆様には、報告資料を郵送でお届け致します。(決算報告書につきましては会計監査の審査済)

*今後は2か月に一度の「りんりん通信郵送での情報提供」を継続致します。

【事務局よりご連絡～今年度の会費納入について】

● りんりんの会 会費納入について

今年度は、年会費として1,000円(半額)の納入をお願いします。

(今年度もコロナ禍でイベントの制限等が予想され、通常の活動が難しく、通信郵送等が主になる為)

● 入会は随時可能です。会費は1年ごとに更新となります。以下の方法で納入頂きます。

* 口座に現金で払い込み⇒同封致しました「**払込取扱票**」に**金額・住所・氏名**をご記入の上、**郵便窓口あるいはATM**にてご送金願います。 **※払い込みは7月末まで(厳守)**
更新された会員の方々には、会報やイベント紹介資料その他を郵送させていただきます。

● イベント(定例会)再開後の参加費につきましては、無料(変更があれば随時お知らせ)となります。

※今回の通信は、昨年度まで参加されていた会員様、あるいは以前に入会時に住所を記入されていた方々に郵送させていただきました。今後、失礼の無いように確認させていただきますが、郵送不要あるいは退会を希望される方、又は入会後に会報が届いていない方がいましたら、お手数ですが必ずご連絡(メールでも可)をお願いします。

連絡先：りんりん携帯 (090-6259-9205) ✉:strinrin320@gmail.com) まで

* 今後の予定についてご連絡 *

● 定例会の再開について

* 5月6月のイベントは中止。7月以降、状況を見ながら開催を予定

<開催スケジュール>

- 第4(土)10:00～11:30 ● 大崎市民図書館 2階研修室 (※状況や都合により変更あり)
- おしゃべり会・相談会・パッド作りやケア帽子作りなど
- **こころん(40代頃までの患者様対象の会)の集い**～AYA世代のスタッフが担当。当日の参加者の年代にあわせ、グループ分けでお話しする機会を作ります♪



～りんりん通信に寄せて No.51～

断捨離

大崎市民病院乳腺外科科長 吉田龍一

3月16日大きな地震がありました。3.11以来、毎年のように大きな地震がある様な気がします。我が家も幸い人的損害はありませんでしたが、家の中は3.11に匹敵、それ以上の損害でした。本棚は倒れ、食器も食器棚から投げ出されかなり壊れました。地震当日はまだ起きていたのでよかったのですが、寝室では寝床に本棚が倒れており、寝ていたら死んでいたかも知れません。3.11のあと、本棚などの家具類は固定していたため昨年の地震では家具の倒壊はありませんでした。しかし、激しい揺れのために固定器具が外れていました。直さなきゃと思ってはいましたが後回しにしているうちに今回の地震でまた倒壊し、家の中はぐちゃぐちゃになりました。もう、こういう状況には慣れっこになってしまい、ああ、またかという気分です。怒りも悲しみも何も感じなくなって、さて、また片付けるかといった感じです。



その片付けですが、壊れた物は捨てたものの、物が多すぎ収納しきれないものもあったので、使っていない物は処分することにしました。まずは本です。私は読んだ本は記念としてとっておくチだったので、何十年も前に読んだ後、飾りと化していた本がたくさんありました。本棚が本で埋まっていることに満足感を覚えていたのです。好きな作家の本を蒐集し本棚を飾っていましたが、もう読まないなと思った瞬間、処分することとしました。ブックオフに出張買い取りしてもらうこと 3 回、投資した金額に比べればたいした額にはなりませんが、数千冊処分しました。DVD や CD も、いまやパソコンでダウンロードしたり、Netflix や Amazon プライムなどで視聴する時代となったため多くは処分の対象となりました。考えてみたら、本もパソコンで読めるものが増えましたね。CD や DVD などの記憶媒体や本などの紙媒体は今後どんどん減っていくことでしょう。

衣類も処分の対象にしました。いつか痩せたら・・・とっておいた衣類はもう二度と着られないことを悟り処分することといたしました。ダイエットするより捨てた方が早いと言えますね。さて、どう処分するかですが、買い取り店舗への持ち込みは重すぎるうえ、二束三文だしゴミとして捨てた方が早いかとも思いましたが、調べてみると「古着 de ワクチン」という取り組みがありました。これは 3300 円支払うと回収キットが送られてきて、大量の古着を入れて着払いで送るシステムです。引き取った古着をリユースするだけでなく、1 回の利用につき 5 人分のポリオワクチンを途上国の子供達に寄付するというプロジェクトだそうです。自分の儲けにはなりませんが、大量の衣類が処分できかつ社会に貢献できている感損した気分にもならず、いいプロジェクトだと思いました。まだ 1 回しか依頼していませんが、まだまだ古着はあるので選別してまた送るつもりです。なお、古着だけでなく鞆やアクセサリなども所定の回収キットに入れば送ることができます。みなさんもダイエットに諦めがついたらこの活動に協力したらいかがでしょうか。詳しくは「古着 de ワクチン」で検索してみてください。

4 月末現在、家の中はだいたい片付きましたが、自分の部屋だけがまだ片付きません。未だに捨てられないものが多く収納しきれないためです。小説などは捨てられるのですが、漫画は捨てられないのはなぜでしょうか。不思議です。おそらくみなさんは漫画なんて捨てなさいとお思いでしょう。子供の頃、私の母も漫画の価値は理解できなかったようで、よく捨てられ文句を言った覚えがあります。男子と女子の違いのひとつに収集癖があるといえます。オタクのような極端な傾向はありませんが、確かに、漫画はどちらかと言えば蒐集したもののなので捨てられないのかも知れません。

それから、医学書や学生時代のノートなども残っていました。ノートを見るとよくもこんなに勉強したものだと思います。この歳になっては絶対覚えられないと思えるほどの情報量です。でも、二度と見ることはないので捨てました。医学書はこれまでも大分処分しましたが、一冊 1 万円以上するものも少なくなく金額的にもったいなくて捨てられませんでした。しかし、もう見ることはないので捨てることにしました。医学書捨てるの！？と思うかも知れませんが、医学は日進月歩で 1 年前のものでも古さを感じます。ましてや学生時代に買った医学書など今となっては読み返すこともありません。ただし、医学書ってとても重いのでまだ捨てていません。なんであんな百科事典みたいな重い作りなんだろうと思います。

考えてみたら、大きな地震のたびに大量の物を捨てていたつもりでしたが、いつの間にかまた増えていました。SDGs が叫ばれている今、物を単にゴミにするのではなく「三つの R」、すなわち、Reduce (リデュース、ゴミの軽減)・Reuse (リユース、使用した物の再利用)・Recycle(リサイクル、使用した物から別の物を再生)は、これから当たり前のことになるのだと思いました。

連絡先：りんりん携帯：090-6259-9205 :strinrin320@gmail.com

りんりんの会は、大崎市民病院地域医療連携室のサポートを頂いて活動しています。

