Rin Rin №140
りんりん通信 2025年7月発行

りんりんの会
(乳がん体験者の会)

～ひとりじゃないよ！ 仲間がいるよ！～ 凛（りん）・輪（りん）・鈴（りん）

＊総会&「第15回 Dr吉田の乳がん講座」を開催しました＊

2025年5月24日（土）13:30～16:30 大崎市図書館にて

＊ 今回は、当日の朝に会場である図書館から「突然の停電に伴う復旧作業が進まない」との連絡が入り、開催出来るかどうか分からない・・・という緊迫した事態になってしまいました。最悪の場合も想定したのですが、その後に、研修室の借用は可能との判断をいただき、予定通りの開催にこぎつけたという経緯がありました。

＊ 停電の為、講座のスライドを拝見することが出来なくなった中、急遽、吉田先生が紙ベースの資料を準備していただいたおかげで無事に終えることが出来ました。

＊ また、講座終了後の30分ほど、ソシオエステティシャンのご指導による「セルフハンドケアの実践」を取り入れてみました。初めての取り組みでしたが、参加者の方々からはご好評のお声をいただきました。（アンケートの感想をご覧になって頂ければと思います。）

＊ 過去20年間の活動の中で初めてのアクシデントであり、参加された皆様には不自由な思いをさせてしまったところもありましたが、薄暗い中での今回のイベントも、りんりんの思い出の一つになりました。

ご協力頂いた皆様、本当にありがとうございました。

【第15回 Dr.吉田の乳がん講座】

- 演題『**治療前後に一読したい 乳がん診療ガイドライン**』
- 講師 **吉田 龍一先生**（大崎市民病院 副院長 乳腺専門医）

＜先生からメッセージ＞

乳がんに限らず、様々な疾患や症状に対するガイドラインが作成されています。しかし、多くの患者さんはガイドラインを目にしたことが無いようです。日々不安に思っている様なこともガイドラインで解決できたり、治療中の方だけでなく治療が終わった方にも役立つ内容が盛り込まれています。今回は雑談を交えながら乳がん診療のガイドラインを紹介します。

【セルフハンドケアの実践】

- **講師 柴田璃依氏**（ソシオエステティシャン・石巻赤十字病院がんサロン勤務）

＜実践内容＞

・ ビューティータッチセラピー～手から手へ 肌に触れるココロとからだの美容療法です。
★触れることで気持ちが安らぎ心が動く、心が動けば笑顔が生まれる、自然のリハビリ効果が期待出来ます。

・ セルフハンドマッサージの実践・手のひらの様々なツボについて・フェイスストレッチなど

★アンケート回収結果　●回答者　２２名

【年代】　30 代：2 名　50 代：６名　60 代：７名　70 代以上：６名　無記入：1 名

【お立場】 会員:１４名 非会員：７名 一般：１名

【研修会を何で知りましたか？】 複数回答あり

大崎市民病院外科外来：３名 大崎市民病院がんサロン：２名 大崎市民病院 HP：２名

りんりんの会ブログ：７名　がん情報みやぎ HP：１名　りんりんの会：11 名

その他：２名（診察時、パンフレットをいただいた 友人からの情報）

【参加した理由など教えてください】 複数回答あり

初めて参加：５名　何度か参加している：14 名　無記入：３名

吉田先生の講演が聞きたい：18 名　病気の情報が欲しい：10 名　患者会に関心：２名

相談できる場が欲しい：１名　話せる仲間が欲しい：３名　その他：１名（楽しい会だから）

【Dr.吉田の乳がん講座の感想】

- いつも楽しく参加させていただいています。今回は写真を見れなくて残念でしたが、私生活での話も入れていただけるので思わず聞き入ってしまいます。自分に当てはまる内容もあり興味ある内容でした。「同じ病気をした人と交流をもって気持ちを話すことでメンタルが楽になる」ということを話されていたのがその通りだと思いました。
- 今回初めて参加しました。今まで思っていたこととずいぶん違いがありました。今後、また吉田先生の講座があれば参加したいです。資料・映像が見たかったです。とても残念です。
- 先生の「りんりん通信に寄せて」を毎回楽しみにしています。高齢になり、今月は思い切って念願の「乳がん講座」に参加させていただきました。すべて感激です。先生をはじめ、スタッフの皆様に感謝致します。
- 停電により、先生が用意してきたスライドを拝見できず残念でした。次回を楽しみにしています。
- お忙しい中、ありがとうございました。今回もたくさん楽しく分かりやすい吉田節で教えていただき感謝です。写真が見れなくて残念だったので次の機会に。
- 写真が見れないのは残念でしたが、資料を作ってくださって説明してくださり、ありがとうございました。
- 診療ガイドライン、術後 10 年以上たちますが、誤解していたこと、初めて知ったことがあり、興味深く聞かせていただきました。 銀座ライオン、主人に勧めます。
- 一つ一つの回答が分かりやすくて良かったです。スライドなしでも十分でした。
- 吉田先生はいつも爽快に議題や質問（ガイドラインの Q&A 含む）に対してバッサリと回答してくださるのでとても助かります。お話を聞くとスッキリできて安心感を得られます。今後の講座も楽しみにしています。
- 先生から直接、貴重なお話を聞くことが出来、とてもありがたく思います。ありがとうございました。
- ホルモン治療薬では太らないとのこと。筋トレ頑張らなくては！
- 写真や動画が見れなくて残念でした。でも吉田先生のお話しはとても面白く、ためになりました。
- ネットや本で病気に関して勉強しますが、それが正しいのかわからない時があります。先生のお話を聞いて確認できて良かった。

- スライドではなく紙での説明で字が見づらかったので残念でした。話は良かったです。
- 画像が見たかったです。残念でした。先生の診ている患者さんで最高齢の手術患者さんは何歳ですか？高齢施設で勤めていますが、先日、96 歳のご家族が手術を強く希望され、先方の先生が困惑してました。
- 聞き取りにくいところがありましたが、お話を伺っていて気持ちが幾分、軽くなったような気がしました。
- 受診時の吉田先生しか知らなかったので、きっと忙しいと思い、聞きたいことを聞けずにましたが、今日の講座で吉田先生の人柄が分かって、疑問に思っていることを次の受診時に聞いてみようと思いました。
- 分かりやすいお話しでした。 参考になりました。

【セルフハンドケアの実践の感想】

- 元気で明るい先生でエネルギーをもらえた感じです。
- 短い時間で気持ちよくきれいになれたので嬉しかったです。
- 気持ちよくて、毎日やっていきたいと思います！
- なかまと同じことに取り組む機会を得られるのはとても貴重だなと思いました。ハンドケアだけでなく病気以外の事も楽しめて良かったです。
- 手がつるつるになりました。とても気持ち良かったです。 とてもリラックスできました。
- 肌がすべすべ！気持ちがほっこり！ありがとうございました。
- 自分でも毎日できるハンドケアを実践できてよかったです。是非、日々のケアをしたいと思います。
- マッサージ、良かったです。続けたいと思います。

【今後、希望する内容について】

- クロシェカフェ（キャップ開けシートを作る会）も定期的に開催してもらえたら嬉しいです。
- 治療があるうちは生きていられると思うので、もし再発してからどのような治療をするのか例を上げて説明していただきたい。

【その他にお気づきのことがありましたら・・・】

- 停電の中、スタッフの方々、ありがとうございました。
- りんりんスタッフの方、毎回ご苦労様です。今回も元気に皆様にお会いできてうれしいです。いつまでも元気で生活したいと念じています。
- 今回もきれいなお花が飾ってありました。初夏の感じの花でした
- （※毎回、スタッフ会員のお庭のお花を提供頂いています。）
- 開催するため、お忙しい中、準備していただき、とても感謝しています。ありがとうございます。
- お話を聞くことが出来て良かったです。
- スタッフの皆様、いつもありがとうございます。
- スタッフの皆さま、いつも毎回お疲れ様です。ご尽力に感謝しています。
- とても良い機会をありがとうございました。

♪ RinRin＆CoCoRin 今後の予定 ♪

◆ 7/26(第４土) 健康ヨーガ教室（☆りんりん＆ここりん合同企画）

- ●場　所　大崎市地域交流センター「あすも」２階和室
  ★受付 9:50･10:00 開始～12:00 終了
- ●講　師　長野　志野さん（ヨーガ講師 会員 乳がん体験者）
- ●対象者　がん体験者(女性限定) 医療関係者
  ※がん種は問いません。婦人科や他の患者様も参加可能です。
- ●参加費　500 円（会場･資料代）
- ●準備物　ヨガマット(大判のバスタオルでも可)・ 飲み物(水) ・ 汗拭きタオル
  ※動きやすい服装でご参加ください。**※事前予約が必要です。(12 名限定)**

◆ 8/23(第４土) りんりん･ここりん情報交換会&相談会

※ここりん：AYA 世代の患者様対象～40 代くらいまでの患者様が対象の集いです。
★参加者の方々の年代に合わせ、グループに分けての情報交換会を開催する予定です。

- ●場　所：大崎市図書館 2 階研修室　開催時間：10:00～11:30
- ● 事前申込不要です。患者様･ご家族、医療関係者の方々、是非、ご参加ください。

※ご希望がありましたらパッド作り講習会を開催します。開催日 1 週間前までご連絡ください。
※会員以外のご参加も可能です。（会員以外は会場使用料として 200 円を頂戴いたします）

ワークショップ Croshet Café（クロシェ カフェ）in おおさき 開催のお知らせ

～キャップ開けシートを作る会～　※ クロシェ…かぎ針編みという意味

＊キャップ開けシートは★手のしびれ★痛み等の副作用対策の一つとして石巻の患者さんが考案したもの。県内の医療施設などへのご寄付を目標に活動を開始しました。がん体験者や家族、関心のある医療関係者で趣旨に賛同してくださる方々に参加して頂きたいと考えています。一緒に作りながらお話しする時間もあります。（材料はこちらで準備します。かぎ針４号程度のものとハサミをご持参ください）

【開催予定日時】 ●8/9（土）10:00～12:00 ● 9/13（土）13:00～15:00
●10/11（土） ●11/8 （土）**※日程･時間の変更も有ります。**

【開催場所】 大崎市図書館 2 階研修室　　**※ご参加希望の方は、事前にお問い合わせください。**

《事務局より会員の皆様へお知らせです》

年会費の納入は **7 月末まで**にお願いしております。退会を希望される方･入金が遅くなりそうな方がおりましたらご連絡をお願いします。7 月末までの納入が確認されなかった場合には、郵送などの手続きを一旦、見送りさせていただくこともありますのでお忘れの無いようにお願い致します。

＜お申込み･問い合わせ先＞

●りんりん携帯 090-6259-9205　strinrin320@gmail.com

＊大崎市民病院 地域医療連携室のご協力を頂いて活動しています＊