

ひろば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.25

第25号 2017年10月14日発行

吹田ホスピス市民塾

発行者：小澤和夫

吹田市藤が丘町 27-1-405

TEL/FAX：06-6388-6257

E-mail：ozak200@nifty.com

URL：suita-hosupisu.jimdo.com

いま、最もお伝えしたい事～

ピアサポーターの増員と強化

○がん患者さん、ご家族の皆さんの相談場所（想いを話せる3箇所）の活用：

吹田でがんで亡くなる方が、年約900人、がんに罹患される方約2000人おられます。

これまで私たちがお話を伺う中で、患者・家族の皆さまが思いのたけをお話になった後気持ちが落ち着かれて、ご自身のお考えをまとめられてお帰りになる方がとても多いです。

私たちは医療のご相談には対応できませんが、一般的な情報についてお尋ねがあれば、複数の情報を提供して、相談者をご自分で決めていただくようお勧めしています。

どうぞ気楽に相談の場にお越しいただくように、皆様にお知らせくださいませ！

吹田がん患者家族会・吹田ひまわりの会（ご遺族の会）

【会場】男女共同参画センター（デュオ）
アサヒビール吹田工場前の片山神社横

【開催】毎月1回（同日開催、会場は別）
13:30～15:30

10人弱の皆さんがテーブルを囲んで司会者を中心に情報交換や自由懇談。この後の1時間、「おしゃべりサロン」が、9月から始まります。笑い文字を楽しむ、など お喋りしながら、楽しいひと時です。

がんサポートカフェ

【会場】ファミリーマート
栄通り商店会店 2階イートイン

【開催】毎月第3金曜日
14:00～16:00

1階で飲み物を買って2階へ。司会ナシで、自由に話し合い。
井戸端会議の延長の雰囲気。参加は、時間内で自由。

吹田がん情報コーナー

【会場】吹田市役所1階ロビー

【開催】（原則）毎月第2・4木曜日
13:00～16:00

1対1で、ピアサポーターとゆっくり話し合い。
各種情報のお知らせ、お悩み何でも相談。

○活動強化のために、「ピアサポーター養成研修」への参加：

相談場所のある事は、患者さん・ご家族にとって、大変お役に立つと思います。そこで、現在 3ヶ所の相談場所を、今後 10ヶ所くらいに増やして、吹田市民の皆さんが気楽に相談いただけるような体制を作りたいと考えています。そのためにも、相談場所で活動できる会員さん（ピアサポーター）を増やしていかなければなりません。

そのための「ピアサポーター養成研修」への参加者を増やしたいと思っています。ご関心の方へのご参加をお願い致します。また、お知り合いにも喧伝頂くようお願い致します。

(小澤)

ピアサポーター養成研修の申込及び締切について

同封チラシのとおり、今年も 4 回目の研修を企画しています。

申込は、10月31日までにお願いします。お問合せもご遠慮なく。

なお 12月 は 10日、1月 は 28日（何れも日曜日）と決定しました。

zitaku51@nifty.com

TEL/FAX: 06-5388-6257 (小澤)

第 21 回「吹田在宅ケアネット」に参加して

9月9日済生会吹田病院にて開催されました。

【橋を架ける、橋をわたる～それぞれの立場を知り隔たりを超える～】をテーマに、『急性期病院から一歩踏みだす創傷ケア』『訪問栄養食事指導の実際』2つの発表がありました。

吹田在宅ケアネットは今年設立 10年、会員制の新組織となり 1年となりました。

また、5月18日の世話人会の決定により、戎井力氏（吹田市民病院副院長）が新代表世話人となり、引き続き、吹田地域のケアネットワークとシステム構築を図っていこうというものです。

今回は上記のような在宅における創傷ケア、栄養食事指導など普段あまり知られていない貴重なお話が聞けました。

その後、職種毎に分かれ、事例検討及び具体的事例を通して、患者及び家族の困っている事、心配なことは何か、また誰に聞いたらいいかなどを考え、職種毎に発表するという形式をとり、今までにない方法で、各職種内の交流と他職種の考えを知ることにより職種間交流もできました。内容としては具体的な意見もでて興味深いものでした。

また、各職種から医師への要望もだしやすく、病状に加え予後の説明などを希望する意見もできました。そうすることにより患者、家族間において共通の認識を持つことができ、最終段階の迎え方を考えることができることと思います。家族間の方針が決まり医師の治療方針も決めていくことができるとの医師側からのお話もありました。

最後のご挨拶の際、前代表世話人の村田幸平氏（関西労災病院副院長）が、10年前に比べ、well-being 一段階上の在宅ケアとなってきたと話しておられました。

今後、各職種内及び職種間の活動を通し、在宅ケアネットとして、ネットワーク化とシステムづくりをすることがさらなる発展と考え、市民塾としてもその担い手として個々の活動を広め連携をとっていければと考えます。

新組織体制において、一歩踏み出した活動を進めていってほしいと希望します。

(潮田)

健康展に参加しました

9月9日10:30～16:00、総合福祉会館にて行われました。

今年度は会場の変更、1日だけの開催で来場者が例年の1/3でしたが市内もあり後藤市長さんにも話を聞いて頂き有意義な日でした。



こんなイベントは会員さんにも気軽に立ち寄って頂ける場です。

寄付して頂いたビブスも使わせて頂き、広報に役立ちました。

(半崎)

第3期大阪府がん対策推進計画の検討、進む

来年4月から始まる6年間の計画の検討が始まりました。

大阪府の原案について、さる7月26日13:00～14:30、大阪市内で、大阪がん患者団体協議会に説明がありました。

これに先立ち、5月23日14～16時、大阪市内で、協議会から大阪府に24項目の提案を致しました。

現在、大阪府がん対策推進委員会の7つの部会で検討が進んでいます。

(小澤)

公開講座に参加して

8月26日(土)、デュオにおいて「がん患者さんの在宅ケア～在宅ケアを知っていますか?～」というテーマで、おきしろ在宅クリニックの沖代 奈央先生に講演していただいた。42名の出席者で、会員外の方にも多数来ていただいた。

ホスピス市民塾ではこれまでも多数の在宅クリニックの医師に講演をお願いして、何度も在宅医療について勉強してきている。今回は沖代先生の人柄が良く出た講座内容だったのではないだろうか。現在の医療は良くも悪くも自分で選択しなくてはならない場面が多い。

しかし選ぶことができることがいつも患者さんや、その家族を笑顔にできるとは限らない。沖代先生は「家庭から笑顔が消えれば在宅療養の意味がない」と言う。「家に帰りたと思った時が在宅医療を始めるタイミングだが、自宅が常にベストとは限らない」とも。

これで良かったのかな、やっぱり入院していた方が良かったのかな、こんなことまた言ったら怒られないかしら、と常に揺れ動く患者さんやその家族の思いに寄り添い、尊重してくれるそんな在宅医療の可能性を実感できた1日だった。

(田内)

先日、男女共同センターデュオで開かれまして公開講座「がん患者さんの在宅ケア」に参加し、沖代先生から在宅医療についてお話を伺いました。

4年前に、私の父が最後の一週間で過ごした時の事を思い出しながら、聞かせて頂きました。沖代先生のお話は分かり易く、もう少し早く知っていればと思う点もいくつかあり、特に「どう体が変わるのか」の身体症状、日常生活動作の障害のところは、当時の父の状況と殆ど同じで、ちょっとびっくりしました。

あのとき、在宅医の先生が、体の変化について教えていてくれればと思いましたが、話が進むうちに、医師と患者・家族間のコミュニケーションが大事だったと気づかされ、当時は自分達の事で精一杯で十分にコミュニケーションがとれていなかったんだろうなと思いました。

高齢の親を持つ子供の世代こそ、いずれは向き合わなければならない事ですので、今回の様な講座に参加し、自然に話ができるような環境になればと感じました。沖代先生、貴重なお話をしてくださり、本当にありがとうございました。

(松藤)

2 つの友好団体が、発足後、活発な活動を 更に意欲を燃やして 継続

① one twelfth night (OTN) — 当市民塾も後援 —

昨年9月から1年間の活動を終え、2年目は、「吹田OTNがん征圧ラン&ウォーク」として事業を継続されます。

昨年は毎月9日、20～22時、千里南公園でチャリティウォークを開催。参加者108名（延295名）と、多くの皆さんの参加のもとに終了。

なお、6月19日の毎日新聞で、「がん患者や家族らと 走って歩いてつながる」と、大きな紙面で紹介。8月1日OBCラジオ大阪の「青木和雄の昼までええやん」でも、活動紹介と会員さんの電話出演も。こうして、マスメディアが取り上げてくださるよう。

2年目は、更に事業を発展させようと、目的を「ラン&ウォーク（早期発見、早期治療啓発、がん教育、DVD学習、チャリティ）を通してがん征圧を目指す」とされて活動を継続、強化されます。

② 宝塚がんサポートすみれの会 — 当市民塾と役員が相互就任 —

今年4月のスタートですが、毎月、がん患者・家族の会と定例会を重ねて、着々と実績を作っているっていらっしやいます。

まだ会員は10名ですが、これからの活動が期待されます。

こうして、当方と関連が深い団体が、それぞれ立派に活動を重ねられている事は大変嬉しい事です。
(小澤)

One twelfth night (OTN) run & walk 主催の河本郁子さん投稿

私のがん患者さん、御家族と関わる事をしたいと思ったのは20数年前に出会った大腸がんの患者さんがきっかけです。気持ちを楽に眠りたいと言う患者さんのそばに10分ほどそばにいただけだったのですが、特別な事をしなくても、そばにいただけでも誰かの役に立つことができると実感した場面でした。

看護師を経てケアマネージャーと呼ばれる介護支援専門員として在宅で仕事をする事になり一番驚いたのが、生活されてるがん患者さんが沢山おられると言う事でした。病棟勤務では、重症のがん＝死ぬものと思っていたのです。がんを患っても普通に生活している人がいることに本当に驚き、戸惑いました。ですが、がんと共に生きている方の思いや、周りの御家族をみて、様々な問題を抱えていることを知り、想いを打ち明けられた時に、そばにいる、話を聞き続けるだけでなく、自分が知っている事を伝える事で、一歩前向きな気持ちになれるのではと思うことがあり、がんに関する講演会に参加したり、情報を集めるようになりました。

その一つがホスピス市民塾さんの講演会です。仕事で関わるがん患者さんや、御家族と一緒に時々講演会や家族会に参加していたのですが、なかなかそこまで話が進められない方もいて、「がんサポートカフェ」など約束なしで気楽に参加できる場所があると、日常的に当たり障りなくお誘いできます。同年代のがん患者さんは、仕事に家事、子育てなど、自分の事以外でも悩みは多く、自分の事だけを考える余裕がありません。そんな時に自分の病気を理解し、話を受けとめてもらえる場所があることで、1人で泣くより、誰かの前で泣くことができると、より強く前を向いて生きて行けるのではないかと思います。

私も、思いを受け止められない時に気軽に同じような活動をしている方のお話を聞いたり、情報交換させて頂くことでがん患者さんやご家族と関わり続けて行けるのだと思います。

★OTNとは：がんチャリティを目的にしたラン&ウォークイベントで、月に一度の定例でコースを一周する毎に、がん患者を支援するための寄付を募ります。千里南公園円形広場にて毎月9日20時～22時まで（ラン&ウォークは1時間程度）しています。参加費150円、周回10円からの募金を受け付けています。

おしゃべりサロン

9月30日は第1回目の「おしゃべりサロン」の日。一人ずつの名前を「笑い文字」で書いてもらいました。手作りの絆人形も頂いたり初めて同志も和やかな雰囲気になりました。「患者会・家族会、ひまわりの会（遺族会）」の後の1時間をレクレーションしながら気楽におしゃべりできたらいいなあ〜とスタート。気軽に参加してこの場を楽しんで頂いたり、「がんのこと何処で聞いてもらえるの？」と困ってる方々へのメッセージになってくださる事も嬉しく思います。「おしゃべりサロン」だけでもどうぞ覗いてください。

次回は10月28日(土) 15:30~16:30、

〈季節のしおりを作りながらおしゃべり〉の予定です。

「患者会・家族会、ひまわりの会（遺族会）」13:30~15:30の後1時間

皆さんも「吹田ホスピス市民塾」の活動メッセージになってください。



ピアサポーター養成研修

第1回：11月19日(日) 10:00~16:00

第2回：12月10日(日) 10:00~16:00

〔講師〕NPO法人 ミーネット

第3回：1月28日(日) 10:00~16:00

〔講師〕当会会員

会場：デュオ（男女共同参画センター）

会費：会員500円・一般1000円

お知らせ

2017年度 公開講座

共通テーマ：「がん患者さんの在宅ケア」

第2回 1月20日(土) 14:00~16:00

〔講師〕②調剤薬局：

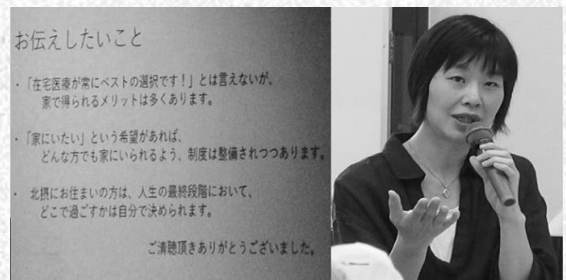
岡村薬局 岡村俊子氏

③訪問看護ステーション：

リード訪問看護ステーション 三輪 真由美氏

会場：デュオ（男女共同参画センター）

会費：未定



8月26日開催 第1回目
講師：沖代奈央 先生

新連絡網開設について

会員さんへこれまで以上にタイムリーに情報をお知らせするため、9月より新しく連絡網（メーリングリスト）を開設しています。引き続きメンバーを募集しています。

詳しくはこちらまで

〈ML担当：松永 メール：m.fyty2@gmail.com 電話：090-9716-5847〉

定期開催のお知らせ 何れも申込み不要・無料

定例会

男女共同参画センター デュオにて

- 10月 14日
- 11月 11日
- 12月 2日
- 1月 13日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

— どなたでもご自由にご参加下さい

患者・家族会 ひまわりの会 (遺族会)

男女共同参画センター デュオにて

(会場は別にとっています)

- 10月 28日
- 11月 25日
- 12月 16日
- 1月 27日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

— 突然のがんの告知でどうしていいかわからない方、現在治療中だけど生活の不安をどこへ話したらいいかわからない、家族のがんで悩まれている方、一人で悩まずお話してみませんか?

吹田がん情報コーナー

吹田市役所ロビーにて

- 10月 12日、26日
- 11月 9日、30日
- 12月 14日、21日
- 1月 11日、25日

いずれも木曜日 13:00~16:00

— がん患者さん、ご家族及び一般市民の皆さんに、がんに関するいろいろな情報をお伝えしています

後援：吹田市・吹田市民病院

がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいたにて

- 10月 20日
- 11月 17日
- 12月 15日
- 1月 19日

いずれも金曜日 14:00~16:00

— がん患者さん及びご家族と、それをサポートする方々が集う交流の場です。お気軽にご参加ください。

編集後記

9月に開催された公開講座は、41名もの多くの方々にご参加と頂きました。段々と市民塾の活動が認知されつつあるという感覚と共に、広報を続ける事の大切さを実感しています

会員の皆様へ～お誘いとお願い

会員の皆様のご参加をお待ちしております。

ご意見・ご希望もお聞かせ頂き、ご協力ください。

★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています

★会報誌の印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。

会員を随時募集しています

リーフレットのご入用の方は役員までお知らせください。
薬局などにも置かせていただいております。



— がんになっても安心できる吹田のまちづくりを —

吹田ホスピス市民塾

H P <http://suita-hosupisu.jimdo.com>

ブログ http://blog.goo.ne.jp/mangopurin_2013

