

ひろば

吹田ホスピス市民塾会報誌

Vol.32

第32号 2020年2月15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

札幌雪祭り (2019年2月)



メインの大通り公園のストックホルム大聖堂、精巧な作りで、まるで本物の建物のようです。他にもスターウォーズのキャラクターなどバラエティーにとんだ100体以上の雪像が並び圧巻でした。また、夜のライトアップの美しさはまさにファンタジーの世界!! さて今年はどうな作品が? (C・O)

- もくじ
- 1) 表紙 (会員さんの絵、写真、イラストなど 投稿をお待ちしています)
 - 2) 会長の部屋
 - 3) 今月のお知らせ 総会
 - 4) 活動報告・予定 (I) 公開講座 吹田ホスピス市民塾の後援団体の紹介
 - 5) 活動報告・予定 (II) 南千里がんサポート おしゃべりサロン
 - 6) 定期開催のお知らせ



会長の部屋

「今年、とくにお願いしたいこと」

会長 小澤 和夫

会員の皆さま、あけましておめでとうございます。今年も月遅れのご挨拶ですが、よろしくお願ひ致します。年度の総括は、3月の総会でご報告をさせて頂くとして、ぜひ皆さまにお願いをしたい事が3つ、あります。ぜひ、ご覧いただき、ご支援をお願い致します。

1. いま、最も大切にしたい活動: がん患者・ご家族とのお話し。吹田では、がんで亡くなる人が約900人、がんに罹患される人が約2,500人。その多くの皆さんが、大きな、そして多くの不安やお悩みを抱えていらっしゃいます。

私たちは、その皆さんのお話をシッカリ伺う(傾聴)ことと、必要な情報をお知らせする事で、少しでも心穏やかに過ごして頂くというのが、この活動です。(医療に関するご相談はしていません)

そして、患者会・患者支援団体の大きな役割は、次のことから、ここにあると思います。

○日本対がん協会(‘17年度)の相談内容

- ①病状・副作用・後遺症：26%
- ②治療：20%
- ③不安など心の問題：20% (③に対応)

○「がんの不安定期を過ごすために」(NHK・クローズアップ現代、‘19.11.21)

- ①悩み、疑問、何でも吐き出す。
 - ②家族、周囲の力を借りる。
 - ③溢れる情報に惑わされない。
- (①③に対応)

2. お願い:

(1) がん患者・ご家族のお話し相手(ピアサポーター)が足りません。いまの5か所を10か所に、更には常設の場所ができると、思っていますが、そのためにはお話し相手が増えねばなりません。お話し相手には、幾つかの心得ごとがありますが、患者・ご家族に寄り添う気持ちがあればできます。ぜひ、一緒に活動に参加くださいますか。

(2) なお、広報が行き届かなく、場所の設定はしていても、多くの皆さんのご相談がありません。特に、「がんと診断された直後」のご相談が大切です。お近くにお見かけしたら、ご案内をして頂けると嬉しいです。必ず、お役に立つものと思います。

(3) そのためにも、会員の皆さまが活動に参加いただく第一歩として、会の定例会にお見え頂きたいです。「ひろば」の最終頁に日程がありますから、予めのご連絡は不要なので、覗いて見て下さい。

3. 最も強く感じている事: 医療者と患者・家族とのコミュニケーションギャップが大きいこと。今年度の公開講座の共通テーマとしても取り上げました。

なお、最近耳にした言葉に、SDM(シェアード・ディシジョン・メーカー、協働意思決定。複数の選択肢について、患者と医療者が話し合っ決めて)があります。

医療者・患者双方が努力して、患者が納得できる医療にしたいと思います。

今月の

お 知 ら せ

「2019年度 総会」

日時：2020年3月14日（土）13:30～16:00

会場：デュオ（男女共同参画センター）第一会議室

アサヒビール吹田工場前の片山神社 横

議案

1. 19年度活動報告
2. 19年度会計報告及び監査報告
3. 20年度活動方針
4. 20年度予算書
5. 役員改選
6. その他（会則の一部修正）以上

皆さん、ご都合をつけてご参加ください。
今年度の振り返りと来年度の活動を決める大切な時間です。
総会后、簡単な茶話会を予定しています。
会員同士の交流 も楽しみです。

懇親会のお知らせ

上記茶話会とは別に、**懇親会**を予定しております。

総会終了後、JR 吹田近辺のお店へ移動します。

【時間】17時00分～19時00分予定**【会費】**およそ¥3,000

参加希望者は**3月2日**までに半崎まで連絡ください。

（090-6974-6951 kchanzaki@gmail.com 参加者には会場を後日連絡いたします）

日々ゆっくり話せない会員のみなさま、是非ご参加ください。

＜公開講座＞ 今年度共通テーマ



「医療者と患者の良きコミュニケーションを図るには」

＜第1回公開講座＞

7月14日 ガラシア病院ホスピス科医長 前田一石氏

＜第2回公開講座＞

10月27日 済生会吹田病院 がん診療推進室

ソーシャルワーカー・認定がん専門相談員 東 秀彦氏
乳がん看護認定看護師 池末 マミ氏

＜第3回公開講座＞ 同封のチラシをご覧ください

日時:令和2年2月24日(月・振休)13:30～15:30

会場:デュオ(男女共同参画センター)視聴覚室

アサヒビール吹田工場前の片山神社 横

講師:＜訪問看護認定看護師、介護支援専門員＞

三輪真由美氏(株式会社 ジャスティス リードケアセンター センター長)

予約いりません

＜吹田ホスピス市民塾の 後援団体の紹介＞

★宝塚がんサポート すみれの会 (代表 谷田宏一氏)

吹田ホスピス市民塾の会員で、宝塚在住の谷田氏が自らもがん経験があり、身近で話せる場の必要性を強く感じ、がん患者、その家族、関心のある方たちと共に 平成29年4月、宝塚で立ち上げられたセルフヘルプケアグループの患者会です。

お問い合わせ:宝塚社協ボランティア活動センター 0797-86-5001

★吹田 OTN 征圧ラン&ウォーク (代表 河本郁子氏)

がん患者支援のために千里南公園円形広場で 毎月9日 20:30～21:30(約1時間)1周10円でラン&ウォークをするチャリティーの会です。募金は毎年 RFL 神戸へ寄付し、日本対がん協会でも活用されています。2020年1月9日開催で、既に41回を数えます。当日はがん教育 DVD 放映や参加者同士の交流など楽しく活動しています。どなたでも参加できますのでお気軽においでください。

(参加費 200円 一周10円～)

お問い合わせ:OTN 事務局 090-1594-5098

<南千里がんサポート>

【参加者さんの感想】11月のブログから

「がんについて正しい情報を知ろう!」の「正しい」という言葉も受け取る人によって様々な意味を持つように、自分の考えが全てではないこと、人それぞれの価値観があることを、今回の語り合いの場で改めて感じました。

こんな風に、自分の思いを言葉にして口に出し、皆で語り合うのが良いですね。また参加します。ありがとうございました。

<Tさん感想>



南千里がんサポートはいろんなテーマカフェもしています。(個別、皆さんでお話し相談なども可) 2月14日は「ストレスマネジメントって?」です。

18時~19時 テーマカフェ 19時~20時 フリートーク

<おしゃべりサロン>

おしゃべりサロンとは 患者・家族会、ひまわりの会の後 学びやレクリエーションをしながら皆さんが交流する1時間のサロンです(サロンのみでもご自由に参加できます)



2月29日: 「栄養について考えよう!」訪問管理栄養士さんのお話し

3月21日: ヨガ 体操(仮)

4月25日: がん患者会会議(FFJCP)の報告と学習会(仮)

おしゃべりサロンのテーマは変更することもあります。

詳しくはHPをご覧ください (担当半崎 kchanzaki@gmail.com)

12月のブログから

今年最後の患者・家族会 ひまわりの会を終え 引き続きの1時間「おしゃべりサロン」を12名で時間を共有しました。患者会には少しハードルが高いとおっしゃる方もあり気軽にお越しただけるサロンを初めて2年と4か月経ちました。

絵手紙や干支の工作、薬や健康の勉強会、ホスピスの先生や在宅の先生との座談会をいろんなテーマで開催しています。2020年はどんな方をお呼びして皆さまと交流できるでしょうか?

楽しく賑やかにお花を生け、作品に仕上げました。

雪わた、金銀の光る玉、それに野の花を挿してあっという間にクリスマスツリーの出来上がり! 一同大感激

美しいものに触れ感動すると血管が開いて健康になるとの講師のお話しに納得してお得感に浸りました。

<参加者kさんの感想>



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

2月 15日

3月 14日 総会 13:30~16:00

4月 4日

5月 9日

いずれも土曜日 13:30 ~15:30

過去1ヶ月の報告と今後の活動について話し合います。— 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2部屋とっています）

2月 29日

3月 21日

4月 25日

5月 23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？
終了後「おしゃべりサロン」を開催しています。

15:30~16:30

吹田がん情報コーナー

吹田市役所 1階にて

2月 13日、27日

3月 12日、26日

4月 9日、23日

5月 14日、28日

いずれも木曜日 13:00~16:00

後援：吹田市・吹田市民病院

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ます。

南千里がんサポート

市民公益活動センター6F ラコルタにて

2月 14日

3月 13日

4月 10日

5月 8日

いずれも金曜日 18:00~20:00

南千里駅直結お勤め帰りにもご利用いただけます。

がんサポートカフェ

栄えるカフェ in すいた にて

（ファミリーマート吹田栄通り商店会店2F）

2月 21日

3月 **（祝日にてお休みします）**

4月 17日

5月 15日

いずれも金曜日 14:00~16:00

お茶を飲みながら気軽にご参加ください。

会員の皆様へ ~お誘いとお願ひ

ご意見、ご希望もお聞かせください。

★掲載可能な“みなさまの体験記”を募集しています。

★事務作業、パソコンできる方、印刷、発送のお手伝いできる方、ご連絡下さい。

一緒に活動して頂ける仲間を募集しています。

編集後記

令和時代が始まりました。「がんになっても安心して暮らせる街づくり」をスローガンに活動してきましたが、会員の皆さまの心に届いているでしょうか。今年もよろしくお願ひいたします(CH)

— がんになっても安心して暮らせる街づくり —

吹田ホスピス市民塾

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

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

