

がん相談支援センター開設

2014年がんセンター棟が設立され、その2階に新しいがん相談支援センターが設けられました。がん相談支援センターとは、全国のがん診療連携拠点病院に設置されている「がんの相談窓口」です。



患者さんや家族あるいは地域の方々に、がんに関する情報を提供したり、相談にお答えしています。がん専門相談員としての研修を受けたスタッフが、信頼のできる情報に基づいて、がんの治療や療養生活全般の質問や相談をお受けしています。

看護部

ガーデナーの活動紹介



現在、登録会員数は30名で、月曜～金曜日まで活動しています。会員の方の都合に合わせて各曜日班が作業しています。通常の作業としては、午前中は園内の清掃、水やりが中心となります。通年の作業としては一年草・二年草・宿根草など季節に応じて、各庭園の花柄摘み、掘り起し、植え付け、植え替え、除草などを行っています。また剪定時期に合わせて、ローズマリー、ナワシログミ、ユキヤナギ等の剪定、刈込を行っています。その他の作業としては、園内に来られる患者さんやご家族の方、付添いの方々へのパークご案内、花の説明なども行っており、皆さんから「美しい花に元気をもらっています」とか「癒されています」とかの言葉を頂けていることが心地よく、活動の原動力になっています。また、体を動かすことにより、自分の健康管理ができていていることに感謝し、これからも続けていきたいと思っています。

ガーデナー会長 中村宇一

図書便り 25 蔵書からの紹介

「陰陽師」 夢枕獏著

本を読むのが好きですが雑読で、何となく手に取った本を適当に読んでいます。そんな本の選び方をしているので作者名もタイトルも覚えていない事が多く、後で同じ本を借りたり買ってしまう失敗をしています。

現代ものより時代物の方がその時代を知らない分、自分の好きなように空想できて好きです。

何の本を読んだか聞かれて答えられるのは、夢枕獏の「陰陽師」くらいです。安倍晴明と源博雅の友情が微笑ましく、また毎章その二人が晴明の屋敷の庭を眺めながら、杯を交わすところから話が始まるのです。庭の描写が四季折々に細やかに美しく書かれ、それを心に思い描くのが大好きでシリーズを全て買って読んでいます。

文字を読んでいるのに情景が映像として目の前に浮かぶから、読書って不思議ですね。

図書係 上川悦子

健康シリーズ 38 粗食は先祖からの伝統食

生活も機械化して便利になり、手のかからない加工食品が数多く出回る。弁当はコンビニで済ませることが当たり前。楽で便利だと手抜き生活を追いかけている内に、不健康な人が増えて病気や不幸が押し寄せてくる。”手抜きは心抜き”心の乱れは食の乱れを生む。テレビでも自然食の事を取り上げるようになり、食品の広告も「これは自然の材料です」と宣伝しなくては売れなくなった。本当かどうか疑わしい加工食品などでも自然食と言って売り出しています。色々な新製品も出てくるが、これはいいと思うものは、まず無いようです。それで健康でなく不健康な人が増える。一年に一回、あなたと健康特集号無料配布運動も今年で37年になり、十万部を読者の皆さんにお手伝い頂き、配布して参りました。その巻末に、毎年増加する医療費が30兆円にもなっている事をお知らせしました。健康は食からですが、食を正すのにお金はいりません。台所に立ち、手作りをして一汁三菜を主に、季節が育てる自然の恵みいっぱいの食べものを頂く。ご飯（玄米又は半搗き米に雑穀を混ぜる）、みそ汁（昆布と煮干しのだし。味噌も自然発酵）、季節ごとに自然が育てる野山の幸、海の幸を手料理で工夫して頂く。これは代々先祖から伝えられてきた伝統食なのです。粗食が健康のもとなのです。この粗食とは、先祖から伝えられた伝統食で、「お粗末」という事ではない。「素の食」で自然が大地から作り出すいのちの「素」である食ということです。健康は毎日の生活の中に根をおろし、自然の食べものを大切に頂きながら、心も共に磨き抜かれていくものです。手足を使って工夫と努力の働きが、よりよく生きようとする意欲を育てます。

あなたと健康10月号より

私の趣味 38 自分探し

「趣味って何だろう？」本業としてでなく楽しみでする事柄（広辞苑）と記してある。

定年退職後、第二の人生どのような生き方が私にはベストなのか？。まず始めたのが自分探しからでした。その結果、学生時代農業の手伝いが優先で学業は思うに出来なかったこともあり、学びから始めようとシニアカレッジに入学し5年目になります。今では多くの仲間ができ視野も広がりクラブ活動にも参加、今までに経験したことのない最高の生き方が出来、繋がりもできました。県、市、NPO法人等から声もかかり忙しい毎日です。

カレッジでは国際理解学科で国際社会の仕組み等を学び、その関係で最近始めたのが国際交流、言葉は通じなくても心が通じ合える。資格と趣味を活かし”食”を通じて色々な国との交流を深めていきたいと思っています。まだまだ自分探しは続きます・・・。

セカンドライフ 大いにご期待あれ!!

木曜日 宝持マチ子



11月～12月の行事予定

11月20日(木) 活動調整委員会

11月22日(土) 親睦会

12月18日(木) 活動調整委員会

12月19日(金) バザー

12月19日(金) クリスマスコンサート

あとがき

11月は親睦会があります。植物園にも立ち寄りますが、紅葉はどうでしょうか？他の曜日の人たちとの交流も楽しんでください。またバザーがありますので不用品などがありましたらご協力お願いします。

編集部