



ほほえみ通信



発行	ほほえみネットワーク Fax0172 (26) 1002 平成31年4月第54号
----	--

～ 5月のサロンは総会です～

日時：5月12日（日）13時より16時迄
会場：弘前市民会館 2F 第1小会議室

総会では会計報告や事業報告、新年度の人事や事業計画等の審議があります。当日参加できない方でも提案や質問等がある方は是非メッセージいただければうれしいですね。

総会の後は、今話題の『マインドフルネス』。ストレスや集中力に効果が期待されています。その呼吸法を、ヨガスタジオリライトさんを講師に教えて頂きます。お楽しみに！！

〈新顧問のご紹介〉

この度、弘前大学医学部附属病院 乳腺外科の西村 顕正先生が当会の顧問になって下さいました。宜しくお願い致します。

「一度は行ってみたい場所」として日本一にも輝いたことのある弘前城の桜まつりですが桜の管理には弘前ならではの技があります。弘前城のさくらは古木が多いのです。特に、西堀にある桜の幹は太いところが朽ちてしまっていますが幹の表皮から若い枝が勢いよく素敵な枝が伸びています。聞いたところ、弘前のリンゴの選定技術が生かされているそうです。ダメになったと思っても、実は脈々と新しい命に栄養を与えている弘前の桜。



やっぱり最高だな～！
※写真は西堀の夜さくら

・・・ ケア帽子作りより・・・

- ・弘前大学附属病院がんサロンさんへ
2月— 20枚・ 3月—20枚
- ・国立弘前病院化学療法室さんへ
2月— 7枚・ 3月—26枚
- ・弘前市立病院化学療法室さんへ
2月—18枚

2月と3月で合計91枚のケア帽子を寄付致しました。



～ 3月のほほえみサロンは 体験発表&語り合いの会 ～

参画センターでの今回のサロン、20名の会員さんが集まってくれました。

第一部は当会の白戸副会長が2月3日に開催された『青森県がんピア・サポートスキルアップ研修会』での体験発表のビデオ上映。本当はプロジェクターで大きいスクリーンでの上映を狙ってたのですが、機械の調子が悪く会場にあったブラウン管テレビでの上映になりました。白戸さんが入院した時に自身の様子を何枚も写真に撮ったものを随所に取り入れての講演。治療の影響で浮腫んだ姿も、薬の影響で髪がすべて抜け落ちた姿も、勇気づけられたお守りの写真も全てさらけ出しての体験発表。皆さんの心に深く伝わる体験発表でした。



第二部は2グループに分けての語らいの時間。

白戸さんの素晴らしい体験発表もあり皆さんじっくり、そしてうなずきながらのゆったりとした語らいの時間でした。

今回も三上さんの美味しいお茶を飲みながらのサロンでした。それにしても、皆さんおしゃべりでのどが渇いていたのか用意してた暖かいお茶が売り切れちゃいました。

今回も三上さんの美味しいお茶を飲みながらのサロンでした。それにしても、皆さんおしゃべりでのどが渇いていたのか用意してた暖かいお茶が売り切れちゃいました。



ハローワーク弘前出張相談

お知らせ
です！

～がん患者さんのための『お仕事』相談会～

対象：がん患者さん

場所：弘大病院4階がん相談支援センター

日時：毎週水曜日 ①13:30～②14:30～

担当：ハローワーク弘前就労ナビゲーター

&がん専門相談員

申込方法：弘大病院がん相談支援センターに直接

又はお電話でお願いします。

※個別相談のため予約優先と致します。

- ✓通院の必要はあるが働きたい
- ✓自分の病状、体力に合った仕事を見つけない
- ✓しばらくぶりに仕事に戻ることが不安
- ✓就職活動で、企業に病気のことを伝えるべきか
- ✓仕事に復帰に際してどんなスキルが必要か知りたい等

※相談無料・要予約・当院受診履歴を問わず、

他院で治療をされていても利用可能です。

弘大病院4階がん相談支援センターTel0172-39-5147

当会へのメールでの連絡のお困りの方にサロン会場でもメールアドレス入力お手伝い致します。

☺希望者はスタッフまで☺