

ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



<ハーブで明るくがんを生きる>

- ・7月9日「アピオあおもり保健指導室」13:30~16:00
講師：メディカルハーブセラピスト渡邊江佐子さんほか

◇会員の皆さん、蒸し暑い雨の中、参加してくれましてありがとうございます。

代表の木戸さんの挨拶から始まり、次に講師の渡邊さんに自己紹介とスタッフの紹介もしてもらいました。

◇本題のハーブについての説明をしてもらいました。

ハーブにはいろんな作用があって、デトックス・抗菌・鎮痛・血行促進など、他にもまだまだありました

◇渡邊さんのお庭で育てたフレッシュハーブ

(アップルミント・スペアミント・マジョラム・ドライローズ) を入れ洗面器にお湯を入れ、熱かったら水で適温にしてから洗面器にラップをして手首から先を



浸け10分位蒸しました。手が温まったらタオルで拭いて

次にオイル(スイートアーモンド)を500円玉くらい右手にとってからゆっくりマッサージをしていきます。

順序が①~⑧まであります。次に左手も同じに行い、

終わったら、手のしっとり感がすごくきれいになりました。



◇ハーブティーの飲み比べをしました。



フレッシュハーブティーは香りも良くて色もレモン色で味もすっきり。ドライハーブのほうは、香りもちよっと薬っぽさがあり、色は番茶のような色でした。使い残りのオイルと、ティーバックのドライハーブとクッキーも頂きました。

今日は短い時間でハンドバスとハーブティーを楽しんで、落ち着きました。渡邊さん、スタッフの皆さんありがとうございました。

□グループトーク

- ① 温泉の好きな方が、手術してからゆっくり楽しむことができないこと。特に全摘の人はそうだと思います。
- ② ホルモン剤を飲んでいる人は骨粗鬆症になりやすいというので心配という方。何かの機会に骨密度を測ってみましょう。
- ③ 夏場のウィッグは蒸れて暑いから大変という方。髪の毛の長さに合う部分ウィッグにしたらかしらとか、美容室に相談してみましょう。

④ 全摘で背中の中の肉がとられたように痛い。寝ていると痛くて、病院から貼り薬をもらっている。かなり辛そうです。

乳がんは術後から、がんと生活が始まるといわれますが、会話のなかで、手術して終わりではないことを実感します。

<帽子作りの集い>

・ 6月10日（土） しあわせプラザ大会議室 13:30～16:30

<帽子作り>

今回の帽子作りは青森中央ライオンズクラブとの共催でした。ライオンズクラブの呼びかけで、中・高校生31人が参加してくれました。針仕事は初めての子達もいて、慣れない作業に四苦八苦でしたが、何とか頑張ってくれました。見知らぬ誰かのために、ボランティア活動をする若い人たちがまぶしくみえました。



最後に木戸代表が、この帽子を作るきっかけや、作る意味と今は実感がないかもしれないけれど、大人になったら

乳がん検診を受けて、自分の身体に関心をもつ大切さを語りかけて終わりました。



<グループトーク>

- ・ 身体にあちこち不具合はあるけれど積極的にいろんなことに参加するようにし、毎日忙しいのが元気のもとという70代の方の話は、術後の暮らし方のヒントになります。
- ・ 抗がん剤治療など、何とか終えて2月から職場復帰し、4月から通常勤務となった方からは、ホットフラッシュもあるし背中が痛いし、筋肉がこわばって朝起きるときが苦しいけれどようやく自分の髪で暮らせるようになったとの素敵なニュースもあり、回復する身体の力のすごさに感動します。

かつて同じような体験した方からは、ちょっとしたケアのひとつもあり、話が続けていきます。帽子作りの時間が長引き、大幅に遅れてトークの集いが始まったため、短い時間でしたが、がんサバイバーとしての暮らしのなかで感じることをそのまま言葉にできる大切なひとときでした。

<これからの予定>

◎集い

10月29日（日）アピオあおもり
（詳細は後日お知らせします）

◎会食の集い

コロナ感染症の状況次第ですが、12月か1月に開催したいと考えています。アイデアをお寄せ下さい。

住所が変わりました。
電話とメールアドレスは
変わりません。

スマイルあつぶるの会

住所;〒030-0861

青森市長島4丁目9番1号 木戸方

Eメール s_ap2011@yahoo.co.jp

スマイルあつぶるの会

住所;〒030-0944

青森市赤坂1丁目33番7号 県営 20-1-1 木戸方

Eメール s_ap2011@yahoo.co.jp