がん患者サロン ひだまり便り

第41号

3 月 11 日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、**ピアサポーター**※1 **を含む** 3 名の方がお集まりになりました。

今回は、日常の運動について語り合う場となりました。1 日 1 万歩を目標としたウォーキング、ラジオ体操、室内での運動等、それぞれの運動の方法について話されました。

「健康を意識しながら日々運動しているが、どのような運動が最善なのか？」などの声がありました。

このようなご質問について医療スタッフとお話し合いできる機会をつくればと考えています。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **4 月 8 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第40号

2 月 18 日(月)、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、**ピアサポーター**※1 **を含む** 5 名の方がお集まりになりました。

今回は、抗がん剤治療のしびれ等の副作用につて、不安な気持などを語り合う場となりました。

また、普段食事を作る際に心掛けていること、日常生活の他愛もない話しに花が咲き、和やかな場になりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族(ピア・仲間)の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **3 月 11 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第39号

12月10日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、**ピアサポーター**※1 **を含む5名の方がお集まりになりました。**

今回は、がん治療後、精神的に非常につらくなった時期をどのように乗り越えたかについて語り合う場となりました。家族のサポートや、さまざまな人と交流を通じて乗り越えたことなどそれぞれの思いをお話されました。

また、「入院中の過ごし方」についての話題が出ました。「図書館を利用したり、知り合った患者さんと話しをして過ごし、気分転換を図っている」という話しもあり、大変有意義な会となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月1回開催しています。
次回は1月21日（月曜日）の予定です。
※第2月曜日は祝日のため、1月は第3月曜日に開催いたします。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後2時～4時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第38号

11月12日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、**ピアサポーター※1を含む4名の方がお集まりになりました。**

今回は、抗がん剤や放射線治療後の副作用が比較的少ないため、効いているのかどうか等の不安な気持ちについて語り合う場となりました。

また、日頃行っている運動についても話しがでました。この時季になると、寒くて外での運動が出来ないけれど、室内での運動を参加者が一緒に行い、活気ある場となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月1回開催しています。
次回は **12月10日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後2時～4時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第37号

10月15日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、**ピアサポーター**※1 **を含む4名の方がお集まりになりました。**

今回は、定期検査前のがん再発への不安や、検査時の体のつらさ等について語り合う場となりました。

また、「リンパ浮腫」についてのお話もありました。リンパ浮腫がなかなか治らない悩みに対し、参加者から予防への取り組みについて話され、大変有意義な会となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月１回開催しています。
次回は **11 月 12 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：１階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後２時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第36号

9 月 10 日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、5 名の方がお集まりになりました。

今回は、災害についての話がありました。「先日の地震や台風といった災害は、がん患者の立場から、どんな事で困るのかあらためて考えるきっかけになった」とのことでした。例えば、「治療が必要で、病院閉院のため受診出来なくなった場合、どうすれば良いのか？」、「避難所には、病気の人が休息出来る場所は設けられているのか？」などの意見もありました。予測出来ない災害の怖さや不安に向き合い、災害に備えて必要なことを語り合われ、大変有意義な集まりとなりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **10 月 15 日（月曜日）** の予定です。
※第 2 月曜日祝日のため、第 3 月曜日の開催となります。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第35号

8 月 13 日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、3 名の方がお集まりになりました。

今回は、入院した時の心境について語り合う場となりました。「手術があっという間に終わり、いつ手術したのか分からない位だった」、「家族と距離を置くかたちになり、心細くもあったが、自分だけの時間が持つことができ、良い機会となった」という話しもありました。

お盆という時節柄、参加者は少人数でしたが、入院生活のことや、その他日常生活の他愛もない話しに花が咲き、和やかな場となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **9 月 10 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第34号

7 月 9 日(月)、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、ピアサポーター※1を含む 6 名の方がお集まりになりました。

今回は、抗がん剤治療についての副作用のつらさ、治療をうけて感じたこと等の思いを語り合う場となりました。

また、「栄養の摂り方」について話しもありました。バランスよく食べるよう心がけているが、何を食べていいのか悩む。参加者が、食事で心がけていることについて話が咲き、活気ある場となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族(ピア・仲間)の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **8 月 13 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第33号

6月11日(月)、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、ピアサポーター※1を含む6名の方がお集まりになりました。

今回は、治療中のつらかったことについて語り合う場となりました。「抗がん剤治療の副作用がつらかった」、「友人が自分に気遣ってくれることがつらい。普通に振る舞ってほしい」と言った内容でした。参加者からは、「つらかったことを吐き出して気が楽になった」という感想も聞かれ、大変有意義な集まりとなりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族(ピア・仲間)の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月1回開催しています。
次回は**7月9日（月曜日）**の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後2時～4時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第32号

5月14日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、ピアサポーター※1を含む7名の方がお集まりになりました。

今回は、健康維持への日頃の取り組みについて語り合う場となりました。体に良いと思う物を食べる、ラジオ体操を行っている等、ご自身の体に合わせた取り組みをされている方がたくさんおられました。

また、取り組み内容については、「疾患や治療方法が違うため、自身で判断することが難しい。そんな時は、まず主治医に相談することが大切である。」という意見もありました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月1回開催しています。
次回は**6月11日（月曜日）**の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後2時～4時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）

がん患者サロン ひだまり便り

第31号

4 月 9 日（月）、がん患者サロン「ひだまり」が開催され、ピアサポーター※1を含む 5 名の方がお集まりになりました。

今回は、当院のリンパ浮腫指導技能者※2が参加し、「リンパ」に関する疑問にお答えし、リンパ浮腫予防体操を一緒に行いました。参加者から、リンパがどういった役割を果たしているのかを知ることができてとても良かった。リンパ浮腫予防体操を家でも取り入れたいなどの感想が聞かれ、大変有意義な会となりました。

がんで悩まれている方は、1人で悩まれずに、患者サロンに気軽にお立ち寄り下さい。

※1　ピア・サポーターとは、がん体験者の患者さんやご家族（ピア・仲間）の方が、奈良県の実施する「がんピア・サポーター養成研修」を修了された方のことです。

※2　リンパ浮腫指導技能者とは、術後のリンパ浮腫を発症された方の対処法、リンパ浮腫予防策・日常生活上の問題点・浮腫に対する対処方法等指導を行っている者のことです。

患者サロンでは、がん患者・家族の皆さんが、それぞれの思いを語り合うことが出来る場です。不安や悩みを共有し合うことで、少しでも気持ちが軽くなるようなサロンを目指し、毎月 1 回開催しています。
次回は **5 月 14 日（月曜日）** の予定です。

- 対　象：がん患者さん及びそのご家族の方
  （入院中の方・また、当院に通院されていない方もご参加頂けます）
- 場　所：1 階　患者図書室「こもれび」
- 時　間：午後 2 時～4 時
- 参加費：無料（事前申込不要）

※大和高田市で気象警報が午前 10 時で発令された場合は中止とさせて頂きます。
※お飲み物などは準備しておりませんので、必要な方はご持参下さい。
※もし、会場で気分が悪くなられた時は、受診していただくことがありますので、念のため、保険証・診察券をご持参下さい。

（お問い合わせ）大和高田市立病院　地域医療連携センター　医療福祉相談窓口
0745-53-7188（直通）