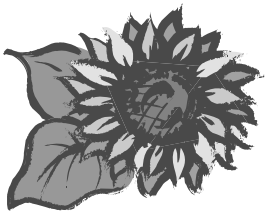
ひまわりの会



― 発行人 ―
会長　一柳一男
―事務局―
前橋市堀之下町 16 番 1
㈶群馬県健康づくり財団内
電話　027（269）7811

40号の発刊によせて

会　長
一柳　一男

朝夕涼しくなり秋めいて参りましたが、会員の皆様にはお元気でお過ごしのこととご推察申し上げます。

私共は、

①会員相互が健やかな生活の営みを図るために、共通の体験を持つ仲間同志として情報の交換を行い、豊かな人間性の涵養に努める。

②会員の体験から積極的に集団検診など受診すべきであることを社会に啓蒙する。

③私たち誰もが健康であり、長寿を全うできる地域社会の実現を目指す。

以上の目的を踏まえて活動をしているわけですが、この目的を多くの会員の皆様により深く理解してもらい活動していただくよう、東毛地区、前橋地区、高崎地区の三地区を選定し、地区ごとに会を立ち上げることにしました。

東毛地区、前橋地区の二地区はすでに活動がはじまっています。遅れていた高崎地区も幹事の青木昭子さん、箕浦良さんのお骨折りによって、この度八月二十一日最初の会合をもつことができました。三地区による本会の目的の徹底が図れることに期待しております。

私共ひまわりの会では、今年の二月から毎月末の木曜日の午後二時から四時まで健康づくり財団の二階会議室において、茶話会を開いております。自由に気軽に雑談、相談にお越しください。医師・保健師も常駐しております。財団に連絡すれば車の手配も可能です（新前橋・前橋・前橋大島駅の各駅から財団往復です）。

さて、来年度は「全国よろこびの会総会」がこの群馬で開催されます。そして私共ひまわりの会は設立三十周年をむかえることになります。このように来年は記念すべき年となり、会員の皆様にはご協力をよろしくお願いいたします。

今年は新型インフルエンザの流行がさけばれ、私達一人一人が予防に努め、感染し

た場合は人に移さないように行動する必要があります。気をつけましょう。

日本の政治の世界は自民党から民主党にかわりました。民主党があげているマニフェストがどれだけ実現するか期待するものです。

本年も下半期にはいります。ひまわりの会の諸行事がひかえております。どうか会員の皆様、健康に留意しご協力をよろしくお願い致します。

全国よろこびの会 会長表彰を受賞して

能條　好江

能條　好江

第二十七回全国よろこびの会が去る六月十一日北海道登別温泉で開催されました。

その席で全国よろこびの会会長表彰を頂き、身に余る光栄と深く感謝しております。

振り返ってみますと、平成六年、主人ががん検診で大腸がんが発見され、手術後二年が経過した時、塚本前会長より電話があり入会しました。

あれから十三年私は患者家族として会員となり、様々な行事に参加し多くのがん体験者と身近に接し、元保健師として相談を受ける事もありました。

さて、一行は羽田空港から新千歳空港・札幌へと向かい市内（羊ヶ丘展望台、大倉山、時計台）を貸し切りバスで巡り、今日の宿泊先サンルート札幌に到着しました。

総会当日の二日目は朝から雨に見舞われ、北海道の大自然をバスの中から眺め、総会開催地である登別温泉第一滝本館に到着しました。

北海道　昭和新山にて

総会はプログラム通り盛況に行われ、来年の開催地、群馬県に引き継がれました。

特別講演は「人は人のために生きる」との演題で医療法人五輪橋産科婦人科小児科病院名誉理事長・丸山淳士先生のお話は、始めから終わりまでユーモアたっぷりの話術で、会場全体が笑いの渦に巻きこまれていました。

先生は北海道で生まれ育ち、長年の医師の経験を通して、生まれてから死ぬまで自然体で生きる術を心得てのお話しに癒されました。

夜の懇談会は各支部のアトラクションで和やかな気分にひたり、最後に来年の群馬県にバトンタッチされたのを受け、草津節の替え歌を全員で歌い歓迎の言葉となり大拍手で終わりました。

三日目は快晴に恵まれ、白老アイヌポロトコタンで民族舞踊を観て昭和新山の噴煙を眺めながらの昼食をとり、新千歳空港より帰路につきました。

終わりに会員の皆様、そして事務局の方々の心配りに重ねてお礼を申し上げます。本当に有難うございました。

再婚のこと

高橋　専蔵

高橋　専蔵

その人と、初めて会って（お見合い）後、約三ヵ月後に私たちは結婚しました。

古くからの私の友人との偶然の会話の中から生まれた、この縁談のお相手は伊豆の伊東市に在住の彼のたった一人の妹でした。

当然の事ながら、私については実兄を介して詳細に承知していたろうし、私の発症している「がん」についても、その関心は高かったに違いありません。

彼女は、十三年前に実業家であった夫を肝臓がんが原因で五十八才の若さで失った、そんな哀しい過去をもっています。

二代続けて「がん」の夫と共にする、そんな運命（人生）をあえて選択する彼女の心境に計り知れないものを感じました。

遠地への転住についても、いささか躊躇するものがありましたが「花と海といで湯の街」のフレーズに魅せられて転住を決めました。

とにかく彼女は若い。私と十二才の年齢差がありますがその新鮮さに言い難いものを覚えます。

私は最近まで一人ぼっちで死ぬことの寂しさに、強い恐れを抱いていましたが、現在その懸念は当然ながら霧散しています。

これからの残された私の人生は、間違いなく彼女が中心的存在で展開されると思いますが、美しく老いる努力を力いっぱい示していきたいと願っております。

幸い、会長以下のご厚意があって他県に転住した後も、ひまわりの会員として在籍が許されました。大変感謝しております。

十一月には恒例の秋季旅行も計画されているようです。彼女共々の参加のお誘いもいただきました。これからもよろしくお願い致します。

東毛の会

根岸　利光

根岸　利光

八月六日（木）十一時から藪塚の北爪副会長宅で〇九年度の東毛の集いが開かれました。

定刻の少し前にどっと押しかけ総勢十一名。男女の比率は男性陣が一歩をゆずり女性優位の絶妙なバランス。

斉藤文子さんの細やかな気配りと会員の心づかいで、瞬く間にテーブルが所狭しとなり、北爪副会長が開会を告げました。

肺がんの再発に遭遇した山道みついさんからメッセージと歌集が寄せられました。

歌集をめくる目黒元子さんのハンカチが忙しく左右にふれ、それを見守る二十の瞳も潤みがちでした。

今井忠夫さんは東毛の会には初参加でしたが、お隣の同じ部位の田中安蔵さんと思いのたけを交換している模様でした。

館林の大塚とめ江さんは先日の竜巻で瓦屋根が浮かされ、応急処置をしたそうです。

新居深年さんがご主人の昼食をすませて駆けつけました。週三回の透析のお世話をしているそうですが、この会を欠かしたことはありません。

幸坂頼子さんが求めてきた大きなスイカで乾杯しました。今泉行雄さん、木村二三雄さんのお二人の長老がお元気に会を盛り立ててくれました。有り難いことです。

根岸が「次回もお元気で」と会を結びました。

高崎地区（西毛支部）発足・懇談会に出席して

林　敏彦

林　敏彦

山道みついさんは同月御逝去されました。心からお悔やみ申し上げます。

箕浦さん、青木さんの2名の幹事さんご苦労様でした。

どのような催しでも、幹事は大変です。会を無事に終わらせるには大きなエネルギーを必要とします。特に我々にとってストレスは厳禁ですからね。

一方、参加する側は、体調、行こうという意志と怠惰が交差して、逡巡してしまうのですが、私の場合、距離をドライブと買い物で味方にし、動機付けをし、会員の皆様の顔が浮かんだり、「行こう」という参加の意志を固めて、色々な集まりには出来るだけ出るように心掛けています。バイト等で都合のつかない場合もありますが、出かける体力、気力がなくなったらお終いかと思います。

高崎地区第１回目の集い①

長野原が高崎に合併されたのか、私（長野原在住）は新しく発足した高崎地区（西毛支部）に所属することとなったようです。

で、今回出席させて頂いたわけです。

伊香保・榛名・箕郷あたりにはよく行くけれど、高崎はいつも通過するけど市内は初めて。さてどう行くか、ＰＣで検索（認知症にならないようにナビは未装備）、マップをプリント、５４号、４０６号と決定、倉渕～高崎線は好きなコースだ。倉渕峠から見る浅間山、その裾野の景観は素晴らしいにつきる。

先だって登った浅間隠山を左手に仰ぎながら快適なドライブでした。

ここで一句

浅間路や白煙はるか野分だつ

高崎は前橋と違って少し活気があるように見えましたが、やはり今の不況を反映しているのか交通量等も少なめかなと感じられました。

高崎地区第１回目の集い②

集まりは十三人、皆様お元気で、初めての方も何人かいらっしゃいました。

雑談では笑いも飛び交い、自己紹介では涙もありました。皆様それぞれに過去の重く、深刻な状況を乗り越え、前途に希望をもって生きていく心構えがよく見えました。

それに、皆様話がお上手です。私はあがり症に加えて話し方の勉強不足で、まとまった起承転結のある内容の話が出来なくて困ってしまいます。

このような会に出席し、皆様の話を聞くことが色々な面で大事なことだと思います。

有意義な時間を過ごさせていただきました。本当にありがとうございました。

がん手術から三年

藤崎　千恵子

今から三年半前のことです。当時の私はフルタイムで仕事をしており、半年後にせまった定年退職の延長をどうしようかと迷っていました。

なんとなく体調がおかしい？でも年のせいかも？とも思っている内に二ヶ月が過ぎてしまいました。やはり病院へ行こうと思い立ち消化器内科を受診しました。先生は問診して「がんだと大変なので検査しましょう」と血液検査・腹部エコー・レントゲン・大腸内視鏡検査を受けました。腹部エコーで、卵巣が腫れていることが判り、婦人科へ。そこでまた血液検査、ＭＲＩ検査を受けました。

この時は、母も同じ年齢の頃、良性の卵巣腫瘍で手術をしていましたので、私もきっと良性…などと思っていました。（先生からは、病理検査をしないと判らないと言われました）

二〇〇六年六月、腹腔境手術で右卵巣を摘出しました。病理検査の結果、悪性と告げられました。その時、がんの種類が予後の悪いものもあると言われ、ショックでその場から逃げ出したい気持ちになりました。

なんで、私ががん??…間違いであってほしい…などなど、頭の中は真っ白でした。がんの広がりを確かめるために開腹手術が必要だと言われ、八月に再手術を受けましたが六時間を超える大手術となりました。

抗がん剤治療（タキソール・パラプラチン）を4週間おきに六回（二〇〇六年八月～二〇〇七年二月まで）受けました。この抗がん剤治療は、副作用がいろいろあって大変でした。

悪性の卵巣がんを宣告されてショックを受けた時、そして抗がん剤の副作用に苦しんでいるときに私を助けてくれたのが友人達でした。手紙や電話、メールで支えてくれ、みんな県外に住んでいるのに、病院や自宅にまで何度も来てくれました。家族も大変だったと思います。本当に感謝・感謝です。

幸いにも、今のところ転移も再発もなく三ヶ月に一回の経過観察中です。抗がん剤治

定例会の様子①

療が終わってCT検査を受け、先生に「大丈夫ですよ。」と言われた時のうれしさは、今でも忘れられません。（十年経たないと完治ではないと言われてはいますが）

がんになって、改めて今までの生活を振り返ってみると、忙しさのあまりなんとストレスの多い生活だったことか。仕事を辞めた今は、毎日ゆったりのんびりと生活しています。軽いストレッチ・ウォーキング等も出来る範囲でしています。

抗がん剤治療が終わって、徐々に体調が安定してきて、これから先どうしようかと思っていた頃でした。ひまわりの会の会報を見る機会があり、私も仲間に加えていただきたいと思い入会させていただきました。

最近始まった月一回の定例会（がん患者サロン）には毎回出席しています。たくさんの方々とうち解けてお話しできるようになりました。今では定例会が待ち遠しいくらいです。いつも楽しく笑いありで元気をたくさんいただいています。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

泣いて笑って

川浦　幸子

私事ですが、四十三年余りの勤務を退職し余暇が出来た幸せを感じながら、健康に留意して日々を暮らしていました。

毎年受診していた健康診断、病気らしい病気も無く薬などと全く無縁だった自分に昨年（二〇〇八年・七月）の健診にて再検査と通知され、〝胃がん〟と診断されました。

「何で自分が、自覚症状など何も無いのに？」私は、ハンドルを握る手足がブルブルと震え、家路に戻ったのが昨日の様に思い出されます。

八月に入院、幸い早期でしたので腹腔鏡手術を受けましたが、術後食通が思うように改善されず、二十日間の入院を余儀なくされました。

それからは、がん講演が有ると知れば受講、インターネットでの検索、書店での本の購入、新聞を広げると〝がん〟の二文字に敏感になり、家族にたしなめられる毎日でした。

私が、ひまわりの会を知ったのはG病院に置かれていた会報でした。共通の体験を持つ仲間同志の情報交換、がんと共に生きている人達の会と記してあり、すぐに諸趣旨に賛同し入会させていただきました。

初めての集会（定例会）に出席した時のこと、不安で落ち着けない私に会員皆様の思いやりの心に涙、そして感動し大人げなく泣いてしまいました。病と共に歩む、その原点を

定例会の様子②　和やかに会話が交わされます

教えられたのです。

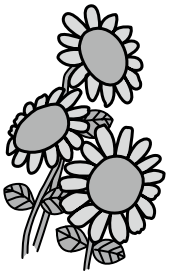
二回、三回と定例会に出席させて頂くうちに気持ちにも余裕が出来たのでしょうか、窓から見える赤城山が美しく、山容を眺めながらの雑談、同じ体験者のなかでの安心感から術後の話をしながら「アハハ、アハハ」と笑える様になりました。泣いて、笑って面白いですよね。

「がんサロン」とは、患者同志が語り合う場所、心の支え、体験の共有、医療者のかかわり、行政への提言とありました。

この秋には島根県にて「全国がんサロン交流会」が開催されるそうです。

これからは、何事にもひまわりの花の様に大輪に前向きに生きて行こうと願っております。

又、健康づくり財団ひまわりの会担当職員様、この会を運営していただいている役員の皆様に感謝いたし、今後ともよろしくお願いいたします。



新会員紹介

川浦　幸子さん（前橋市）

椚瀬　勝明さん（みどり市）

篠原　敦子さん（前橋市）

おくやみ

佐藤　健さん（前橋市）

石塚　明子さん（前橋市）

山道　みついさん（桐生市）

謹んでお悔やみ申しあげます

一緒に活動してみませんか

本会の活動にご賛同くださる方々のご入会をお待ちしています。

ひまわりの会事務局

（群馬県健康づくり財団内）

電話〇二七（二六九）七八一一