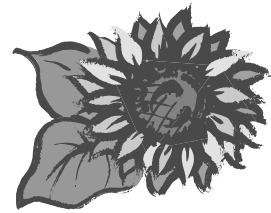


# 会 報

# ひまわり

## 49号

## ひまわりの会



— 発行人 —  
 会長 北爪保枝  
 — 事務局 —  
 前橋市堀之下町 16 番 1  
 (公財)群馬県健康づくり財団内  
 電話 027 (269) 7811

### 第49号の発刊によせて



会 長  
北爪 保枝

ひまわりの会の皆さま、お元気で過ごさ  
 のことと思います。

立春も過ぎたというのに、二度も関東全域  
 に警報が出される程の記録的な大雪に見舞わ  
 れ、都市機能がまひし、住民生活に深刻な影  
 響を与えました。明治24年統計開始以来最深  
 の積雪を記録したとのこと。大困惑と寒さに  
 震えるほどでした。

しかし、庭の日だまりでは土の間からふき  
 のとうや、福寿草の可憐な黄色い花が春の訪  
 れを告げてくれ、自然の力強さに心励まされ  
 ています。

平成25年10月12日〜13日「リレー・フォー・  
 ライフ・ジャパン2013ぐんま」に、ひま  
 わりの会会員も二日間共に楽しく笑顔での参

加でした。今年も会員の皆様、是非参加をお  
 願います。

平成25年11月20日、県庁正庁の間にて、一  
 柳顧問がひまわりの会会長として10年間尽力  
 された功績が認められ、健康づくり財団よ  
 り「健康づくり功労者賞」を受賞されまし  
 た。平成26年1月18日のひまわりの会新年会  
 は、一柳顧問の受賞のお祝いも兼ねた祝賀会  
 となりました。10年間ありがとうございました。  
 今後も顧問として宜しく願っています。

冬のソチ五輪では、予想以上のメダル獲得と  
 のニュースでした。そして選手の「決してあき  
 らめないで立ち向かってきた」との強い言葉に  
 心動かされました。がんと向き合い、心配した  
 り悩んだりしながらも、これからもあきらめな  
 い気持ちでありたいと、心から願うばかりです。

今年も行事はあります。次から次へと楽し  
 く笑顔で参加出来るのも、ひとえに県健康づ  
 くり財団の深いご理解とご支援の故と日頃よ  
 り感謝しています。茶話会「定例会」では事  
 務局の皆様の毎回の心遣いに感謝しています。  
 寒さ厳しい日が続いていますが春はそこま  
 で来ています。お花見も待ち遠しい昨今です。  
 会員の皆さま今年もご協力よろしく願いま  
 します。

# 秋の研修旅行

矢島 好子

11月15日～16日、一泊二日、長野県湯田中温泉の旅。

財団を出発し、上信越道に入り長野へ。長野に入ったらず雨が降っていました。車窓からの紅葉、山々を見ながらのバスの中でのお喋りに花を咲かせ楽しんでる間に雨も上がり、善光寺に到着。お店の方の案内で、お昼に買い物をしてから御参りをして、仲見世を散策…。湯田中温泉に向かい、宿の部屋に入り部屋の窓からは、山々の紅葉と雪があり、景色が素晴らしかったです。お風呂もよく、夕食も皆様方と楽しく食事ができました。

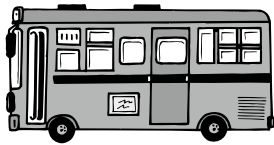
久々に身も心もゆっくりさせて頂きました😊  
二日目は、道の駅で買い物。小布施での散策、りんご狩りを楽しみました。高速道路に入る前にお昼にお蕎麦を食べてから、一路群馬に向かって財団に到着。

二日間、楽しく身も心もリフレッシュすることが出来ました。  
財団の方々には大変お世話になりました。



ありがとうございます。  
これからもよろしくお願ひ致します。

善光寺前で。左から2番目（帽子をかぶっている）が矢島さん。



## 東毛支部の新年会に参加して

根岸美代子

立春を過ぎましたが、2月7日、14日、全国的に大雪になり大変でした。皆様如何お過ごしでしょうか？

2月6日、東毛支部の新年会がありました  
(参加者・女性7人)。

会長さん宅に11時30分集合。その後、車で4  
分位のお店(一日一組限定)に移動。

到着するとお料理が用意され、会長さんの  
音頭で乾杯しました。次から次へとお料理が  
運ばれ、彩り、味も良く、とても美味しかっ  
たです😊

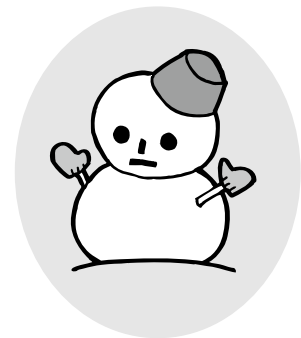
また、店主の手作りの小物が飾られとても  
素敵でした。

私は平成22年11月、胃癌の手術(2/3を  
切除)しました。最初は食べられず、だいぶ  
体重も減り、転移・再発を心配してありまし  
たが、今は食べられるようになり、食べられ  
ることの喜びを実感。感謝しております。

会員さんは年に何回か旅行がありますが、  
一度も行ったことがありません。せめて春  
(花)秋(紅葉)の日帰り旅行があったら良  
いなーと思います。

食事会では、患者さん同士の不安、生活な  
どいろいろお話し出来、充実した時間を過ご  
すことが出来、ありがとうございます。

これからも会員の方のアドバイスを受けな  
がら前向きにのんびり生活できたらと思います。



### 闘病記

目黒 元子

今年(22年度)に入ってから、血圧高く医  
者に通ったが、思う様に下がらず、5月に入  
って目まいがしたので大きな病院を受診した  
結果、軽い脳梗塞と診断され、そのまま入院。  
小脳がダメージを受けているため、左足に  
少し麻痺が出た。リハビリも早い方が良いと  
いう事なので、毎日重い体を引きずって病室  
から院内のリハビリ室へ通った。  
「必ず自分の足で歩く」と心に決めてがんば  
った。

歩行器を使つての練習が続いて4カ月、あ

と少しで退院というある日、長男と看護師さ  
んに別室に呼ばれた。その部屋で夫の死を知  
らされた。

交通事故、それを知った時のショック、頭  
の中が真っ白でどうすれば良いのか分からな  
かった。

病室で泣くこともできず、一人カーテンを  
閉めて布団の中で泣いた。それでもがまんが  
出来ない時は、ナースセンターへ行つて思い  
切り泣いた。

そんな日が続いていく日が続いたある日、ふと思  
った。

「いつまで泣いていてもどうにもならない」

これから亡きあとの家をしつかり守る事が  
私の役目。そう心に決めて退院した。

私が4カ月も入院して、夫に不自由な生活  
をさせたうえ、一日も看病もしてやれず、別  
れてしまったことが残念でならない。

家事をヘルパーさんに手伝ってもらつて一  
人だけの生活が始まった。それから月・水・  
金と、デイケアに通うことになった。

デイケアは、車いすです通ってくる人、杖を  
ついている人、骨折のため通ってくる人、い  
ろんな病気の人がりハビリに励んでいる。

同病者同士で体験を語ったり、なぐさめ合ったりでとても心安らぐ時もあります。職員さんもとても良く面倒を見てくださり、助けられて生活しています。

私もいつか自分の足で歩くんだという目標をもってがんばっているが、なかなか思う様に歩けず、どうしても、どうしても思い、イライラする時もあるが、あせらずに歩けるようになるまで進んで行きたい。

病気になるって、私の生活も一変したけれど、病気を経験して、初めてわかったこともある。人の優しさを知り、友情に助けられて、今、私は多くの人に助けられて生活している。毎日を感じて送ろうと思う。

目黒さんからは、随分前に原稿をお預かりしたにもかかわらず、会報に掲載するのが遅くなってしまう、申し訳ございませんでした。

事務局 牛込

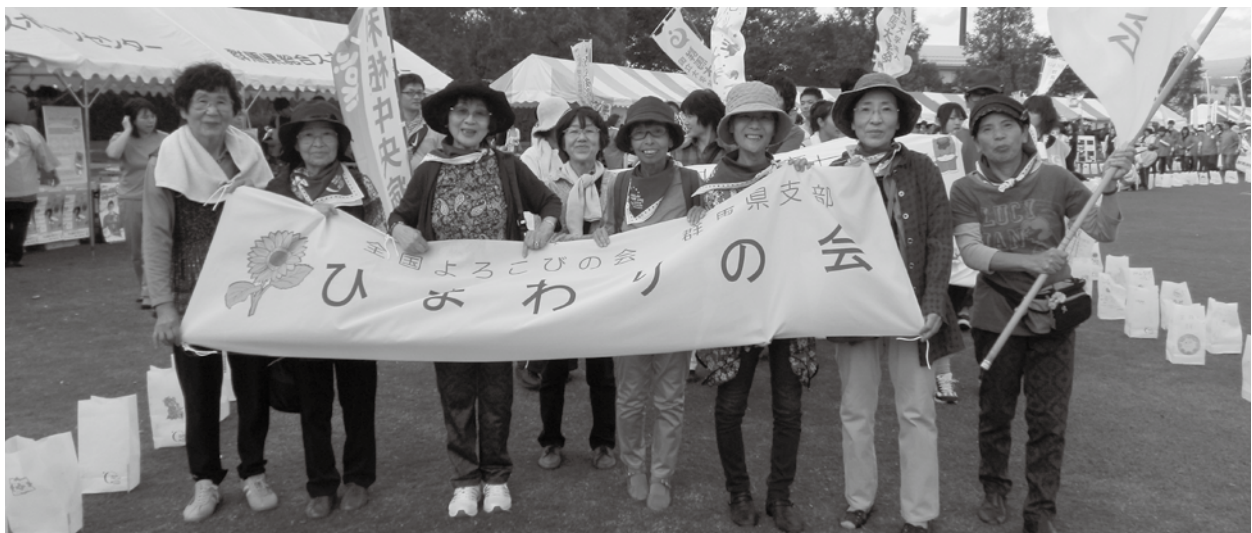
## 活動紹介

リレー・フォー・ライフ・ジャパン  
2013ぐんま に参加しました

平成25年10月12日(土)～13日(日)、群馬県総合スポーツセンターのふれあいグラウンドをメイン会場として行われた、県内初開催のリレー・フォー・ライフに参加しました。秋晴れのさわやかな空気の中、ひまわりの会の皆さんの、はつらつウォークが続きました。また、会場内の様々なイベントに参加し、楽しみました。

そんなイベントの一つ「お楽しみチャリティーくじコーナー」では、事前に会員の皆さんで協力して作り上げた、紫色の毛糸で作ったコースターも景品として提供され、受け取った方から喜ばれていました。

夜には、やはり会員の皆さんにも協力していただき集まった、たくさんの方のルミナリエに灯りがともり、夜通し歩く人たちの足元をあたたく照らしました。



会員の皆さんの はつらつウォーク



啓発・健康チェックコーナーで



会員の根岸さん、ご家族と参加しました

平成 25 年 10 月 26 日（土）、グリーンドーム前橋で「ハワイアン in グリーンドーム」1000 人フラ〜」が開催されました。今回も、群馬県がん患者団体連絡協議会の患者会のみなさんと一緒に、来場される方々にリーフレット等をお渡ししながら、がん検診の大切さをお伝えしました。今回は、リレー・フォー・ライフからわず

がん征圧共同キャンペーンに参加しました



閉会式 実行委員を務められた会員の皆さん お疲れ様でした

平成 25 年 11 月 8 日（金）〜 9 日（土）、群馬県庁 1 階県民ホールで開催された作品展に、

「がんと向き合う作品展」に出展、参加しました



か 2 週間後という日程でしたが、疲れを感じさせない会員の皆さんの体力と熱意はさすがです！



ひまわりの会をはじめ、群馬県がん患者団体  
 連絡協議会の患者会の会員のみなさんの作品  
 が出展されました。  
 ひまわりの会からは、7名の会員さんから  
 30点余りの作品が出展されました。



↳ 出展された作品の一部



平成 26 年新年会を開催しました  
 平成 26 年 1 月 21 日 (土)、群馬ロイヤルホ  
 テルで恒例の新年会を開催しました。  
 12名の会員が集まり、カラオケを楽しみな  
 からの和やかな祝賀の会となりました。  
 会の最後は、参加者全員で歌をうたい、終  
 了となりました。

## 一柳顧問が 「平成25年度群馬県健康づくり財団表彰 健康づくり功労者賞」を受賞されました

一柳顧問は、平成14年から平成24年まで10年間、ひまわりの会の会長を務めてこられました。また、平成19年に群馬県がん患者団体連絡協議会が発足した際は、協議会副会長として会長を補佐。平成22年には、群馬県議会議長に群馬県がん対策推進条例について、協議会会長とともに要望書を提出し、患者会として県のがん医療向上のため、様々な提言を行われました。さらに、全国よろこびの会において、平成14年から10年間副会長を務め、活発な活動をしてこられました。

このような功績が認められ、この度の受賞となりました。

受賞の喜びの声を一柳さんにお寄せいただきましたので、ご紹介いたします。

### 受賞の喜びと想い出について

一柳 一男

ひまわりの会は昭和55年に創立、ガン克服者の会として活動を始めました。初代会長塚本修治さんが20年10期会長をされた後、私が10年会長をさせていただきました。この10年間色々なことがありましたが、特に印象に残っていることが三点あります。

一つは、私が表彰を受けたことです。多年にわたり健康づくり活動に尽力すると共に県民の総合的な健康増進に貢献したということで、平成25年11月20日公益財団法人群馬県健康づくり財団の月岡関夫理事長より表彰を受けました。まことに光栄と思うと共に、これは、ひまわりの会の皆様のご支援、ご協力があったからこそと改めて感謝申し上げる次第です。

また会長在任中、特に忘れられないひとつとなったことに平成23年鹿児島で開かれたがん征圧全国大会で私たちのひまわりの会が、日本対がん協会賞を受けたことです。この受賞式には、自宅を夜中に出発し翌日夜中に帰宅という二日間の強行軍での出席でしたが、あまり疲れを感じなかったことを覚えています。鹿児島県立文化センターでの大会はとても盛大でした。

個人的な行動になりましたが、鹿児島に着いた日にやや時間にゆとりがありましたので指宿の旧特攻隊基地を見学に行きました。私

も終戦が半年おくらせていたらこの基地に配属されていたのかと思うと感無量でした。

三点目の忘れられないことは、平成19年にがん対策基本法が国会を通ったことです。この法律の施行に伴い県内においても対応の動きがありました。群馬大学大学院の神田清子教授のご努力と三団体の呼応により、県内11患者、家族会の賛同を得て、群馬県がん患者団体連絡協議会が、3月24日に発足したことです。

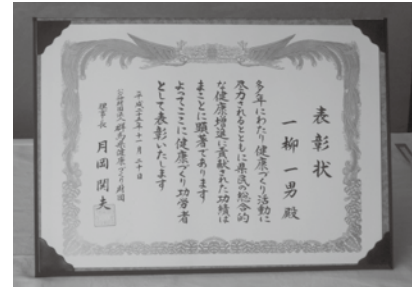
ふり返ってみますと10年の間にがん対策にも色々変化がありました。こうした時期に会長を務めさせていただき、その上表彰までしていただくことができたのも、財団のご協力とひまわりの会の皆様並びに役員皆様のご協力のおかげです。ありがとうございます。最後に、今後とも、北爪会長を中心ひまわりの会員の一層の活躍を期待し私のお礼の言葉と致します。



役員から贈られた記念品を受け取った一柳顧問

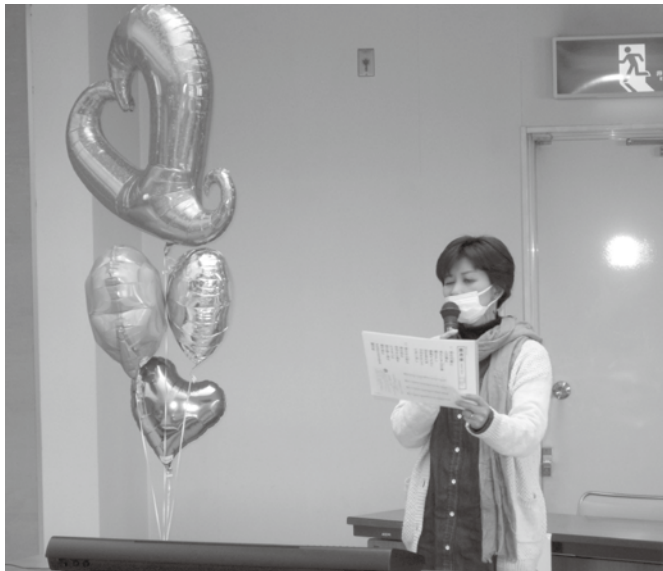
## がん患者ミーティングの リレートークに 原陽子さんが登壇しました

平成 26 年 3 月 8 日 (土)、群馬県健康づくり財団 6 階会議室で開催された「がん患者ミーティング 2013-2014 みんなでつないだいのちのリレー」リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2013 ぐんま参加報告」(群馬県がん患者団体連絡協議会主催)。このイベントのリレートークのコーナーに、ひまわりの会会員の原陽子さんが登壇され、「日頃の交流から生まれたたくさんの笑顔」と題して発表してくださいました。



健康づくり財団から贈られた表彰状(上)と役員から贈られた記念品(下)

数年前から、群馬県でリレー・フォー・ライフが開催されるのを待っていたこと、群馬大学のなごみサロンで作ったチームフラッグに込めた想い、リレー・フォー・ライフの会場に来てくれていたかわいいセラピードックたちとの交流などを語ってくださいました。また、このミーティングの開会と閉会の際には、音楽療法士として活動されている原さんによる、歌と音楽にのせて体を動かす…というお楽しみも加わりました。ありがとうございます。



## おくやみ

木村 茂 さん (副会長)

根岸 利光 さん (監事)

謹んでお悔やみ申し上げます

## 一緒に活動してみませんか

ひまわりの会は、がんを患った方やその家族で構成されています。同じ体験をした者同士で、気兼ねなく何でも話し、励まし合っています。

月に一度の定例会には、医師や保健師も参加しています。

ひまわりの会へのご入会、お問い合わせはお気軽に、事務局へご連絡ください。

## ひまわりの会事務局

(群馬県健康づくり財団内)

電話 027 (269) 7811