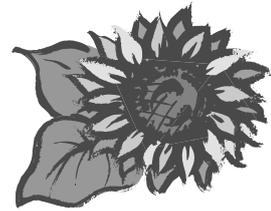


# 会 報

# ひまわり

## 50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50号の発刊によせて



会 長  
北爪 保枝

ひまわりの会の皆さま、お元気でお過ごしのことと思います。

今年、春の訪れが例年より遅く五月晴れのよい日が続き、我が家の庭では薔薇やつつじの花の色が濃く咲いて、青空に映えて美しいコントラストを楽しませてくれました。

東京の三鷹地方では、雹が降るなどと梅雨入りしてから積乱雲が発達して大気の状態が不安定な状態に依るものとのことです。

自然災害に備えるには、普段から気象情報に注意することが必要でしょう。まず各自が、身の安全を守ることを考えましょう。

7月21日に日本が推薦した、本県の「富岡製糸場と絹産業遺産群」が世界文化遺産に登録されました。今後の保存管理が必要とされますが、貴重な遺産を後世にしっかりと残し

てほしいと思います。

ひまわりの会では、9月のがん征圧月間にあわせて、9月19日(金)にがん電話相談をおこないました。会員の皆様ご協力ありがとうございました。

10月11日(土)～12日(日)には、「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014ぐんま」が昨年に引き続き開催されます。今年度は、ひまわりの会の「のぼり旗」「フラッグ」も立派な形に仕上がりました。そろいのジャンパーも用意しました。休憩テントの中でも楽しい時間が過ごせるように心がけて居りますので会員の皆様の友人やご家族もお誘いいただいたの参加をお願いします。また昨年引き続き、リレー・フォー・ライフのテーマカラーである紫色のコースターを作成し寄付する予定です。ただいま作成中ですので、会員有志の皆様、大変ですがご協力お願いします。

また群馬県がん患者団体連絡協議会の行事として、10月25日(土)には、グリーンドーム前橋にて「がん征圧共同キャンペーン」11月には「がん患者作品展」が群馬県庁ロビーでおこなわれます。ひまわりの会は毎年、積極的に参加していますので、よろしくお願います。

また会員の皆様が楽しみにしている秋の研修旅行は11月14日(金)～15日(土)、栃木県の鬼怒川温泉に決まりました。楽しい語らいの時間を是非一緒に過ごしましょう。

毎月の定例会は6月から毎月最終週の火曜日に変更になりました。いつものことですが、事務局の日頃のお心づかいには、会員一同感謝しております。

最後に、これからも私たちが会員が個人の体験を活かし、がんの早期発見の大切さ、検診の機会を逃さず積極的に受診することの大切さを社会に普及し、会員相互が情報交換しつつ共に寄り添い、健やかに歩んでゆきたいと願っています。

まだまだ残暑の厳しい日々になりますが、すでに晩夏です。虫の声も聞こえてくるでしょう。会員の皆様、ご自愛ください。



会員の皆さんの、はつらつウォーク  
(RFLJ2013ぐんまにて)

## 平成26年度 第32回全国よろこびの会 に参加して

高橋 浩司

平成26年度第32回全国よろこびの会総会が、6月19日(木)～20日(金)に宮城県松島町にて盛大に開催されました。

これには、「ひまわりの会」から5名が参加させていただきました。今回は全国から9支部150名が参加されました。

総会のプログラムは予定とおりスムーズに進行されました。「表彰」では、ひまわりの会から幸坂頼子さんが、長年の功績が認められて、「全国よろこびの会会長賞」を受賞されました。誠にありがとうございます。

総会で石川会長は、よろこびの会の使命である、がんに対する啓発活動の強化を訴えておりました。がんが死亡原因の第一位であること、検診の受診率が低いこと等々、課題は多いようです。

私も、親戚・友人等に話をするたびに、がんの体験や検診のことを必ず訴えております。

一個人ができることは小さいことですが「ひまわりの会」の一員として、会員としての使命は何かを模索しながら日々生きております。今回の総会の目玉は、特別講演の「今を生き、明日へとつなぐ」東日本大震災を通して考える」との演題で、自治医科大出身の内科医、現東北大学消化器病態学分野の菅野武先生が、画像を交え大震災の救援活動を赤裸々に語っていただいたことです。

その内容は、まさに涙なしにはいられない壮絶な悲しい、かわいそうな実態でした。地獄絵巻を見ているような、言葉では言い尽くせない津波の恐怖でした。海なし県の群馬県民には、想像もつかないめっちゃくちゃ恐ろしい自然の驚異でした。

菅野先生が書かれた、主に南三陸町の救援作業の実録の書籍が参加者全員に配布されました。何度も涙を拭きながら読みました。

二日目は、被災地現場の見学でした。市役所の職員がバスに同乗され、カラー写真を片手に、細かく、震災当日、二日目の実態、その後のことを、声を大にして説明してくださいました。連日、涙、涙の総会となりました。本当にお気の毒でしたが、どうすることも

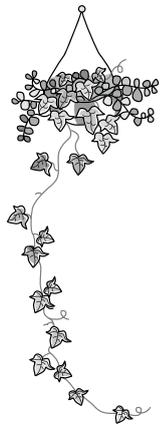
できない。がん患者ではボランティアにも行けない。震災後は全国から、多くのボランティアが、今でも出かけてくださっているそうです。申し訳ないが、群馬は大災害もなく住みよい土地がらだなぁと実感しました。

お亡くなりになられた多くの方々のご冥福を謹んでお祈り申し上げます。そして、被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

菅野先生が著書の最後に書いてくださった「東日本大震災は大変だったね」で終わってはいけないのだ。との一行に心を痛めました。

末尾になりますが、二日間、財団の方には大変お世話になりました。私はがんの手術後、満三年たち、初めての遠出で、よろこびの会にも初めての参加でした。無事に帰宅でき、感謝の気持ちでいっぱいです。旅先でこんなに泣いたことも初めてで、生涯忘れられない思い出の強い総会となりました。

来年は長野県が担当です。多くの方に参加していただきたいと思います。



松島 一の坊 にて 右から 2 番目が高橋さん



全員そろって記念写真

# 「全国よろこびの会会長表彰」 を受賞して

幸坂 頼子

平成26年度、第32回全国よろこびの会総会が、宮城県で開催され、その席で表彰されることになっていましたが、残念ながら、体調が悪く出席することができませんでした。

それなのに、賞状と記念品をいただいてしまい、申し訳ありませんでした。私のようなものが表彰され、身に余る光栄と感謝の気持ちでいっぱいです。十二年前に胃がんが発見され全摘出しましたが、一年半後位で骨盤に転移し、難しい場所にあるため手術はできないので、抗がん剤治療が始まり腫瘍が小さくなったり大きくなったりしましたが、消えることはなくいまだに消えません。安定した時期は薬を休むこともありましたが、おかげさまで薬の副作用があまりなかったので、仕事は続けられました。その薬が効かなくなると点滴も併用するのに何回も入院しました。それでも元気だったので、きつと「ひまわりの会」の皆様を守られていたのだと思いま

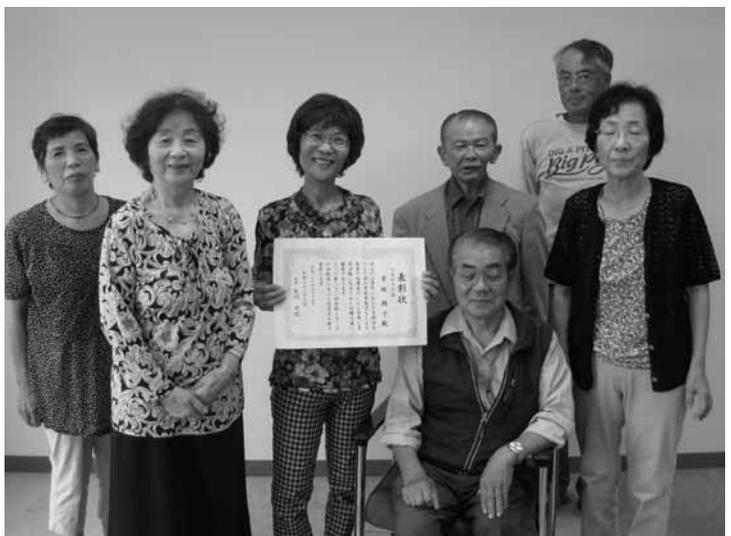
す。だから仕事をしている時は「ひまわりの会」の活動が十分できなかったため、仕事を辞めたら一生懸命参加しようと思っていたのに、とうとう薬が効かなくなってしまいました。新しい薬を見つかるのは難しく、挑戦したのですが、食事が取れなくなってしまったので身体がどんどん衰弱することを恐れやめました。それからは徐々に食欲が出てきましたが、だんだん手足が不自由になり、体力もだいぶ落ちました。でも自分でできないことは家族が助けてくれるので感謝です。これからも暗くならず、一日一日を大切に生きていこうと思います。可能な限り「ひまわりの会」の集会に参加します。

今回は本当にありがとうございました。



6月の茶話会で北爪会長から賞状をお渡ししました

6月24日(火)の茶話会で、平成26年度「全国よろこびの会会長表彰」を受賞された幸坂さんに、北爪会長から、表彰状が授与されました。翌月29日に「会報ひまわり50号」に受賞の感想の原稿をお願いしました。そしてこの原稿は、8月19日に、幸坂さんご本人が、北爪会長宅に届けてくれたそうです。幸坂さんはその3日後の、8月22日に永眠されました。とても残念ですが遺稿となってしまいました。謹んでお悔やみ申し上げます。



6月の茶話会参加者のみなさんで記念撮影

# 初茶話会にて

金子 登美

8月26日、あいにくの大雨のなか、「ひまわりの会」定例会へと向かいました。

今まで何度もお誘いをいただいていたのですが、子供の送迎時間とかぶり遠慮させていただきます。ありがとうございました。

早いもので、当時小学校四年生だった娘も高校三年生となり、来春には親元を離れ大学生活を歩むべく勉強に励んでおります。

これで子育ても一段落すると思うと寂しい気もしますが、今は・・・安堵の気持ちでいっぱいです。

さて、茶話会では10月11日、12日に開催される『リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2014ぐんま』の打ち合わせをしていました。

前回の反省点をふまえ、今回はより大勢の方々に希望の灯りがともるようにと、健康づくり財団の職員の方々や、北爪会長様、会員の皆様が一生涯懸命準備をされているお姿に感銘を受けました。

そして、「いのちのリレー」や「ルミナリエ」にこめる熱い思いを感じました。これから、もっと社会で認知されて「がん征圧」の一層の進展を願った一日でした。

・・・近況・・・

八年前の術後の定期検診は三ヶ月おきでしたが、その後半年おきになり、四年前からは一年おきとなりました。

検査結果を告げられるまではドキドキですが、「異常なし」との結果に、「また、一年頑張ろう！頑張れる。」と勇気をいただき、毎日を過ごしています。



茶話会の様子

(RFLJ 2014ぐんま に寄付するコースター作り)

毎月、最終週の火曜日に

茶話会を実施しています。

時間：午後2時から4時

場所：群馬県健康づくり財団

皆さまの参加を

お待ちしております。

(※日程が変更になることがあります。)

詳しくは事務局にお問い合わせください。

電話：027-269-7820



## 近況報告

事務局へ送られた各イベントの出欠確認ハガキで、会員の皆さまから届いた近況報告をご紹介します。

### ◇中澤美智子

ひまわりの会の行事、いつも欠席で申し訳ありません。33歳で子宮がんの手術を受けましたが、その後は通常の生活ができております。現在65歳、4人の孫の育児に追われる毎日です。

### ◇藤井稔栄

私は、平成9年に胃がんの手術をし、17年目になります。手術後、回復し元気に趣味の写真撮ったり、カラオケを習ったり、グラウンドゴルフ大会に出場したりして頑張っています。また毎月1回開催の「ひまわりの会」定例会（茶話会）にはかかさず参加しお互いの交流を深めています。毎月の定例会には保健師や医師もみえますので、ひとりでも多く参加し相談を受けてください。

### ◇一柳一男

今年の12月の定期検診の時、医師より腎臓機能がかなり低下しているとのこと、このままでは透析になると言われましたが、その後食事療法により現状は落ち着いております。ところが9月に入って今度は肝臓が非常に悪化していると指摘されアルコール制限を実施しました。経過は良くなりましたが、春ころにしたりぎっくり腰の後遺症がまだ残っており、時々医者に通って療養に努めております。

### ◇藤江晴美

左卵巣がん摘出後19年たった昨年、腫瘍マーカーの上昇があり、残っていた右卵巣と子宮摘出術をして、すぐにケアマネージャーの仕事復帰をして毎日忙しく働いております。終末期がんで病院から家に帰ってこられる利用者さんもおられます。そうした選択をされた、ご本人、ご家族を主治医の先生、訪問看護師さん、スタッフのみなんで力を合わせて支えて行けるよう頑張っています。

### ◇能條好江

群大病院通院中なので、申し訳ございませんが、欠席させていただきます。

### ◇大塚とめ江

今夏は、私の住む館林では連日猛暑続きで、平常な人でも体調を崩してしまうような状態でしたが、私は、趣味を生かして公民館での仲間とのサークル活動により、楽しく暑さをしのぎ日々を過ごして参ることができました。これから良い季節となつて参りますので、皆様と共に「ひまわりの会」の活動に参加したいと思います。

### ◇新居深年

いつもお世話様です。出席できなくて申し訳ありません。私は元気に過ごしております。皆様によりしくお伝えください。



◇矢島好子

早いもので入会 8 年です。3 ヶ月おきに検査しております。おかげさまで異常なし。ひまわりの会で皆さま方から元気をいただき、病気に負けない気持ちです。

◇林敏彦

がんの徴候である体力・食欲の減退、体重減少等々ありますが、その他にも高齢による脊柱管狭窄症により、やや歩行困難症状が出て自由な動きができないでいます。皆様によりしく。

◇篠原敦子

9 月 19 日の電話相談は仕事のため協力できず、すみません。乳房再建について問い合わせがあったら「乳房再建シャロン」のホームページをご覧くださいと思います。

◇高橋浩司

胸部大動脈瘤があり、かなり肥大していて現状では手術となる見込みです。現在自宅入院のような状態で何もできません。参加できずすみません。

◇塚越宏一

会の皆様方には大変お世話になっております。体調も 4 月に軽い脳梗塞を起こしましたが、先生方の手厚い処置により今は後遺症もなく、会社出勤並びにがん征圧活動に微力ですが、群大はじめ各講演会へ参加して知識を吸収しているところです。会長さんには種々お話を聞かせていただきまして、心より感謝しております。



新 会 員 紹 介

◇新免寛 (平成 26 年 4 月入会)

今年 4 月入会の新会員です。よろしくお願  
いします。私、生まれてはじめての大病が、  
79 歳の「大腸がん」でまさかの人生の坂道で  
した。(H 24・10 月) 日進月歩の医学とはい  
えショック、不安、恐怖の日々を過ごしまし  
たが、手術は成功し、その後も順調です。今  
春、県ピアサポーター養成研修会を受講し、  
いちだんと「命の大切さ、健康のありがたさ」  
等を学びました。思わぬ大病、思わぬ苦しみ  
の経験を、今苦しみ、悩む多くの患者の皆さ  
ん家族の皆さんに生きる勇気と力、自信を微  
力ながらサポートしたい。私が、今生きてい  
ることに、多くの皆さんに感謝しながらの日  
々です。がんと闘う命です

# 事務局からのお知らせ

## 平成 26 年度役員紹介

平成 26 年度 5 月 26 日 (火) の総会で、新役員さんが決まりました。どうぞよろしくお願いたします。

- 会長 北爪保枝
- 副会長 藤井稔栄
- 副会長 斉藤文字
- 会計 大塚とめ江
- 幹事 青木昭子
- 監事 矢島好子
- 監事 高橋浩司
- 顧問 一柳一男

会員の皆さま、ご協力お願いいたします。

## がん電話相談実施しました

9 月 19 日 (金) 10 時から 15 時にがん征圧月間の活動のひとつとして、無料のがん電話相談を実施しました。

ひまわりの会の会員が対応し、術後の不安や、症状について、話を聞きました。ひとりで悩まず、同じ経験をした仲間と悩みを共有しましょう。そして、焦らずゆっくりと気持ちで療養しましょうなど、アドバイスしました。ひとりで悩んだときは、是非「ひまわりの会」に連絡してください。



## おくやみ

幸坂 頼子 さん

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) 7820

