

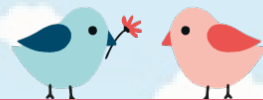


Vol. 7

子育て・働く世代のがん患者と家族のつどい

# あさがお通信

2021年1月発行



連絡先

医療法人養和会 松本 みゆき  
TEL 0859-29-5351  
Mail matumoto\_m@yowakai.com

2021年新しい年が始まりました。  
丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年とされているように、一つ一つの出会い・縁を大切に、笑顔で繋がる年になりますように！



医療法人養和会  
松本 みゆき看護師



## 第6回あさがおを開催しました！



12月26日（土）に開催したあさがおは、オレンジサロンかみごとうの会場からZOOMも繋いで計7名の方にご参加頂き、クリスマスケーキを食べながら、治療の経過やクリスマスの過ごし方、参加された方の製薬会社にお勤めの奥様が制作された『わたしらしいがん治療ノート』の紹介などもあり、様々な話題で今年1年を振り返りました。

また、今回は、福祉ネイルの資格を持つ養和会職員の施術で、参加された方に福祉ネイルを体験して頂きました！

### 参加された方の感想

- 男性との交流が増えて、会話の幅が増えた。今後も参加したい。
- とても緊張していましたが、みなさんの笑顔に癒やされ、すごく楽しい時間を過ごすことができました。ネイルもしていただき、本当にありがとうございました。



あさがお

## Facebook はじめました！

あさがおの開催、あさがお通信などの情報をお知らせするため、Facebookページを開設しました。



Facebook「いいね」お願いします！

## 第7回「あさがお」

日時 1月26日（火）13時～15時

場所 オレンジサロンかみごとう  
医療法人養和会（米子市上後藤3-4-54）

－毎月開催－

奇数月／第4火曜 偶数月／第4土曜

2月は、2月27日（土）13時～15時

開催時、鳥取県内の新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、オレンジサロンかみごとうでの開催は中止とし、ZOOM開催となる場合もございます。

## 今月のテーマ「宝物」

参加者のコーナー

ニコン派



見つけた！！

双子ママ



我が家の癒し

ゆにママ



子どもたちの一歳の写真

あさがお参加者、グループ「MEMBER」からいただいた写真作品

一次回のテーマは、「これがないと生きていけないもの」－ 皆さんが大切にしているものの写真を送ってください！  
また、写真のテーマも募集しています！季節に関するものや趣味に関するものなど、ジャンルは問いません。お待ちしております☆



# 「いい出会いはあるものです」

ニックネーム：もせこ

頑張りすぎのサインがきたのは、2019年10月、乳がん検診で「悪いものです」の言葉に、何を言われているのか理解できず震え、涙が溢れてきました。軽い気持ちで検診受けた。だけなのに。乳がんステージ4。

私は、今まで仕事、家事、バタバタと忙しくして、この先何年この生活をするんだろう？ その頃は、朝も起きられないくらい心身ともに疲れていました。年齢的に、更年期かな？と思いながらサプリを飲んで過ごしていました。

そんなことで、乳がんの診断受けた時にはショックでしたが、怠けの原因もわかり、ほっとした気持ちにもなりました。

手術から1年、家の片付け、花、土いじり、散歩、読書、いろんな事に目を向け自分なりの生活をしつつ、失うこと。

いろんな事を思う1年です。

私は、人付き合いが得意ではないですが、ひとりには淋しい。

いつか、すごく落ち込む日があり、その時、ちょうど娘のメモと出会いました。『おかあさんのことで、泣いて泣いて泣いた』と…。そのメモの出会いで『よーし！ がんばろう！』の気持ちに切り替わりました。続いて、息子から手紙に



病気をしなかったら出会えなかった自然

も出会いました。それは、私にとってのお守りです。生活しているとガクン気持ちが落ちることがありますが、必ず上がるタイミングがあると信じてこれからも自分らしく家族を見守っていこうと思います。この先、ずっと穏やかに、いられますように…



## ネイルで気持ちUP！



一般社団法人がんチャレンジャー花木様よりネイルチップをいただきました！

参加者で好きな色のネイルを分け合いました。



私は養和会で事務職として働きながら、福祉ネイリストとして自宅への訪問やデイケア等にお邪魔してネイルやハンドマッサージをしています。福祉ネイルとは、主に高齢者や障害者の方を対象に、福祉ネイリストが施設や自宅に訪問し一人一人の好みにあったネイルを施していきます。さらには、ターミナルの方を対象に最後までご本人らしく生きられるお手伝いをしています。

爪の形を整え、好みのカラーを選び、小さなアートを加えます。ネイルに馴染みのない方は始めは緊張され

表情も硬いですが、全ての指が完成する頃には穏やかな笑顔が変わっていきます。施術後の笑顔が私がネイルをして一番嬉しい瞬間です。そして福祉ネイルは医療業界でも注目されています。

がんの治療による副作用で変色、変形、亀裂、剥離などが起こる場合があります。落ち込みがちな気分に対し、マニキュアを塗るだけではなく、ホームケアの仕方をお伝えしたり、ネイルチップなどを利用することで心が晴れやかになります。実際にネイルを施すことで感情や行動、人との関わりが前向きになる、ストレスホルモンが減少されるといった効果が挙げられています。それに伴い運動能力の改善や、認知症への抑制がみられるといった報告もされています。女性はいつでも美しく綺麗でいたいもの。福祉ネイリストは日々の生活に少し刺激を与え、日常生活にメリハリと潤いを与えQOL (Quality Of Life=生活の質) を上げるお手伝いをします。

指先のケアが心のケアにも繋がり小さな感動を与えてくれます。皆さまも一度体験されてみませんか。



通信の感想・ご意見など、なんでもお気軽にお寄せ下さい。

医療法人養和会 松本 みゆき ☎ 0859-29-5351

✉ [matumoto\\_m@yowakai.com](mailto:matumoto_m@yowakai.com)



養和会HP

