

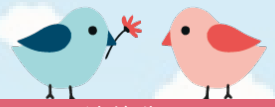


Vol.8

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2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



医療法人養和会  
松本 みゆき看護師

節分は、「皆が健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日。そして2月は「梅見月（うめみづき）」という呼び名もあります。厳しい寒さの中にある小さな春を思い起こさせる言葉ですね。家族と素敵な2月を過ごせますように！！



## 第7回あさがおを開催しました！

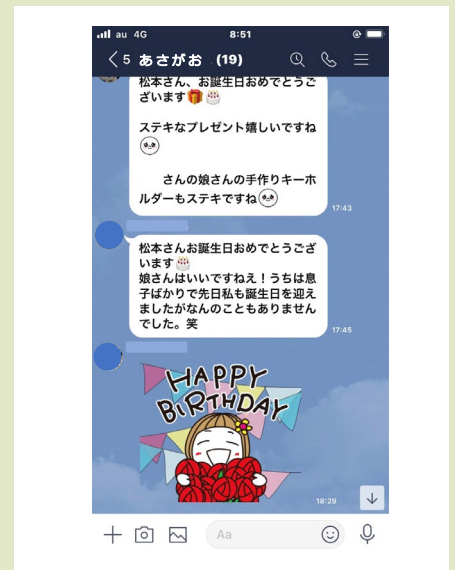
1月26日（火）に開催したあさがおは、コロナウイルス感染対策のため、LINEのビデオ通話を使ってオンラインにて行いました。3名の方にご参加いただき、コロナウイルスの影響について、子どもとの付き合い方についてなど様々なテーマで話が弾みました。



### 参加者の感想

- 時間が合えばどんな状況でも場所でも参加できるってこと。
- 会場から遠くても参加でき、いろいろな人と繋がり、話せることは新しい情報や知識が広がります。
- 服薬についても人によっていろんなかたちがあるんだなあと知り、みなさんそれぞれ治療をがんばっているんだなあと励みになりました。

### グループLINE



松本みゆきさんが誕生日にももらった子供たちからのプレゼント

私がお誕生日で、子どもたちからのプレゼントの写真を載せたら、皆からお祝いのコメントをもらいました。年は取りたくないですが、皆から「ありがとう」と言ってもらえるのは嬉しいです。免疫力アップになります。

## 第8回「あさがお」

日時 2月27日（土）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  
3月は、3月23日（火）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。



あさがおの開催などの情報をFacebookに掲載しています。

ぜひご覧下さい！ Facebook「いいね」お願いします！



## 参加者のコーナー

### 今月のテーマ「これがないと生きていけないモノ！」

ニコン派



QOL向上！！

ゆにママ



「手放せない保温と保湿」

ひふみ



「家族」

あさがお参加者グループ「メンバー」からいただいた写真作品



一次回のテーマは、「はまっているもの」— 集めているものや自宅をよくしていることなど、みなさんがはまっ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☆

# 『不安て何だろう！』

ニックネーム：まっちゃん

癌になると毎日が不安で仕方がない。  
明日の結果聞くのも不安。とかく不安と言う言葉が行き交う。  
さてさて、そもそもなぜ私たちは、不安に成るのだろうか？  
不安とは、恐ろしいものに脅かされている！という感情。  
現実に恐れる対象がはっきりしている。  
恐れとは異なり、その原因は、本人にも明確に出ない。  
特定の対象を持たない恐れ気分。上記、辞書を引用  
要は、はっきりとしないものが将来、自分にとってどうなるか？  
分からないのでどうしよう、どうしよう！っていう感情のことかな？  
問題は、この不安を克服できるか？なのだが？  
分かりやすい克服例で言えば、仕事とかで、新人の時は営業に行くにも  
現場に行くにも、不安で仕方がない。なぜなら経験が無いから、  
先輩や上司がいないと、何かあったらどうしていいのかわからない。  
ところが仕事で経験を積んでいくと、このような場合は、こう！と言った  
対処方法が身につくので不安はなくなっていく！  
で、私たちは癌になった場合は、無くせるのか！  
私は、不安は人並み以上にあります。

でも私は、不安要素をひとつひとつあげて見て、本当にそれは克服出来ないかと、考えてみるのです。  
癌は早く治したいし、出来ればおさらばしたい！でも、癌を経験して今まで何も考えずに毎日を過ごしていたが、  
それがいかに恵まれた環境だったのか、わかった。だから大きな目で且つ冷静に見れば、決して癌だから不安で仕方がない？とも言えないのかな〜って私個人的には思います。  
今日一日が幸せに送れたら！その積み重ねしかないのかな！毎日楽しく生きて。そして、不安はなくそう♪笑



見るといつも哀愁を感じる教王護国寺



## タオル体操で肩こり改善！



姿勢の崩れは、背中の筋肉を硬くし、肩こりの原因にもなります。  
今回はご自宅で簡単にできる肩こり改善タオル体操をご紹介します。運動は息を止めないようにして行いましょう。

### タオルを首の後ろに担ぐ\_10回



- 1 タオルをピンと張り、頭の真上に挙げる。
- 2 挙げたタオルを首の後ろで担ぐように下ろす。

\*背中が丸くならないよう、胸を張って行いましょう。

### タオルを胸に引き寄せる\_10回



- 1 タオルをピンと張り、肘を伸ばした状態で胸の高さまで持ち上げる。
- 2 タオル張ったまま、胸まで引き寄せる。

\*手だけの運動にならないように胸を張って、肘をしっかりと後方に引きましょう。

肩甲骨の動きを意識して行いましょう♪  
肩甲骨がしっかり動くことで、血行・リンパの流れも改善し免疫力もUP!!

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

