



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

子どもたちは夏休み！ コロナ感染拡大により例年とは違う夏休み。できないことを考えると辛く、悲しくなります。でも、「今できること」「こんなことあると良いなあ」と考えると楽しく、ワクワクすることもあります。子どもは成長していくと、一緒に過ごす時間は少なくなります。大切な時間、子どもと笑顔で過ごす夏休みにしようと計画しています。



## 第14・15回 あさがおを開催しました！

あさがお設立1周年を迎えた7月、普段とは少し違うあさがおにできたらと、イベントを交えて2回開催しました！12日は講師に笑顔インフルエンサーの市川さゆり氏を迎えて「人から応援される人になる表情セミナー」を開催し、自然な笑顔を作るエクササイズを皆さんに体験していただきました。

25日は、キャンサーペアレンツさんとの共同開催、「緩和ケアってどんなイメージ？ ～子育て世代・働く世代のがん患者と家族のつどい『あさがお』さんと一緒に考えよう～を緩和ケア認定看護師、柳瀬さんにも参加して頂き開催しました。

## 第16回 あさがお

**日時** 8月28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)  
Zoomも併用します。

9月は、**9月28日(火)** 20時～21時  
－毎月開催－奇数月：第4火曜 偶数月：第4土曜  
奇数月は“ゆうがお”として夜に開催します！  
20時～21時 (19時～Zoomを開放・自由に入退可)  
参加希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい！

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開催のみとなる場合もございます。

## 7月はあさがお設立1周年！



7月12日(土) あさがお  
市川さゆり氏を迎えて  
セミナー開催



7月25日(日) あさがお  
キャンサーペアレンツさん  
との共同開催



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

## あさがお Best Shot 選手権

あさがお通信では、毎月皆さんからテーマに沿った写真を募集して掲載しています。この度あさがお発足1周年を記念して、グループラインにご参加頂いている皆さまに、これまで掲載した写真の中からベストショットだと思うものを投票して頂きました！

投票獲得数NO1は、この4枚！







## あさがおを設立して

『あさがお』を作って1年が過ぎました。キャンサーペアレンツの会員であった方と、「山陰でもオフ会があるといいよね」と言ったことから始まり、がん相談支援センターの心理師さん、友人、知人をはじめとして多くの方のご協力とご支援を頂き、『あさがお』の輪が広がっていることを実感しています。そして、「繋がって良かった」「ありがとう」の声に嬉しさを感じています。グループLINEのメンバーは、3人からスタートしたのですが、今では24人となりました。

記念イベントとして、「人から応援される人になる表情セミナー」「緩和ケアってどんなイメージ？」を繋がった縁の皆様と一緒に開催し、会を終えた後にみんなの笑顔を見ることができ、また私の「つながりは生きる力」を実感することができました。

笑顔の人のところには繋がりが広がる！コロナが収束した際にはオレンジサロンかみごとうで多くの方と直接お目にかかって「素敵な笑顔」で話をしたいと思います。

診断時からの緩和ケアについて、まだまだ広く認知されていないという課題は多くありますね。ですが、その前に「不安な気持ちや気になることをどこに相談したらいいのかわからない。通院先に相談場所があることを知らない」という課題は大きいです。がん罹患者の声を医療従事者の皆さんに届けること、がん罹患者の声を発信することも大切なことであると考えようになった1年です。

一人一人にできること、一人一人の役割があります。今できることを、誰かのために、大切な人のために発信、届けたいと思います。



養和病院  
「がんりハチーム」

## 自助具について

自助具とは、障害や病気により日常生活の様々な場面で起こる困難を補い、自分自身で容易に行えるように手助けするための道具や装置のことを言います。例えば腰痛や疲労が原因で着替えが困難な場合に、以下のような道具を使うことで自立した生活を送ることができる場合もあります。

### ソックスエイド (靴下エイド)



- ・市販の先割れタイプは2500円程度。布やクリアファイル等で自作も可能です（インターネットに型紙あり）
- ・ソックスエイドに靴下を取り付け、エイドの紐を引っ張ることで、足に手が届かなくても靴下を履くことができます

### スポンジエイド (ハンガー)



- ・棒の先にハンガーを取り付けて簡単に自作できます
- ・ズボンの口にハンガー部分を入れ、ズボンを床に置いてから、棒を引っ張ることでズボンの口に足を入れることができます

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



養和会HP

