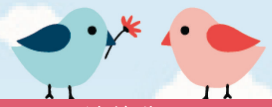




# あさがお通信

2022年4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

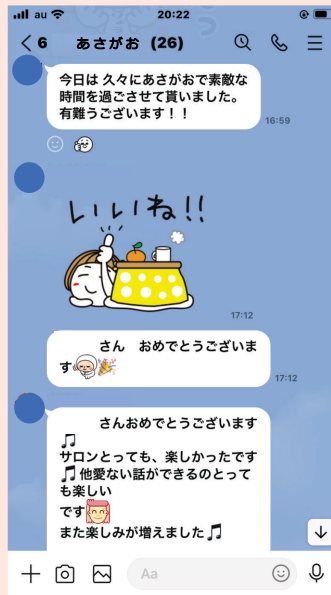


医療法人養和会  
松本 みゆき 看護師

4月の別名は、「卯月」「卯花月」「木葉採月」「植月」など、調べると色々あります。由来には、この時期に咲く花であったり、この時期に行くことであったりと、意味があります。繋がることで「なるほどなあ!」と感じます。新年度が始まります。繋がりが広がる1年になりますように。そして、人と人の繋がりが力となりますように。

## 第21回 あさがおを開催しました!

3月21日(月)に開催し、4名の参加がありました。告知から5年を経過した方の参加があり、みんなでお祝いをしました。何か目標があることは、前向きになり、楽しめたり、勇気・元気をもらえる、笑顔は大切...という話題で盛り上がりました。



### グループLINE

告知から5年を経過した方をグループ「ZM」でもお祝いしました。仲間でも悲しみを共有したり、喜びを共有したり、励まし合うことで前向きになることができる、このあさがおのグループ「ZM」はそんな空間です。

## 第22回 あさがお

日時 4月23日(土) 13時~15時

場所 Zoom (オンライン開催)

5月は、5月3日(火) 13時~15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・自由に出入り可)  
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。



あさがおの開催などの情報をFacebookに掲載しています。ぜひご覧ください!

Facebook「いいね」お願いします!



## 参加者のコーナー

### 今月のテーマ 「私のお気に入り (スペース、もの)」



「ウォーキングコース」

マルちゃん



「ランタン」

りょうたん



「コーヒーメーカー」

ゆにママ



「こたつにはまってごろん」

ごろんちよ

あさがお参加者 グループ「ZM」メンバーからいただいた写真作品

次回の写真テーマ: 『春を感じるベストショット!』

みなさんが感じる春は、どんな場所、もの、コトですか?

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☆



# 「5年間を振り返り」

高校生活がんばれ～

あさがお通信 いつも楽しく拝見させて頂いています。

先日 息子の卒業式を終え安堵しながら書いている所です。そして ありがたい事に今年の3月で 告知から5年の節目を迎える事が出来ました。

5年前の当時、息子は小学生。3歳児検診で発達に関して指摘され、その後 ASD(自閉症スペクトラム)の診断を受けました。保育園～小学生の頃の息子はこだわりが強く、見通しが立たない事に苦手な特性を持っていた為、定型発達の子供に比べ 対応に苦勞する事も。

息子の抱える日常の困り感が 解消出来るよう 試行錯誤で向き合い、仕事と家事をこなしていた中での癌の告知。告知されてからそれまでの生活を振り返ってみると 毎日をこなす事を重視する余り 自分の本音や感情にフタをしてしまっていました。きっと ストレスが溜まっていたんでしょう。

これを読んで下さっている方の中にも 色々な不安を抱えながら毎日を送られているかもしれませんね。色んな思いがぐるぐる頭をよぎる…私も そんな時期があったりもしました。でも それは まだ起きていない事を妄想しているに過ぎないんですよね。それに気が付いてからは気持ちがうーんと楽になった気がしています。

皆さんも どうか 無理をなさらずに過ごして下さい。私も告知5年の区切りを迎えましたが これからも癌と向き合いながらマイペースでやっていきます。



養和病院  
「がんリハチーム」

## 春のウォーキング

今回は、春の陽気に良い気分転換になるノルディックウォークという両手にポールを持ってウォーキングをする方法をご紹介します。ポールを持ってウォーキングすることで正しい姿勢を保ちやすく、腕の振りも大きくなり運動量も増加します。好きな音楽を聴いて歩くのも気分転換に適していますね。



ポールの長さ = 身長 × 0.63 (スポーツ用品店で購入可能)

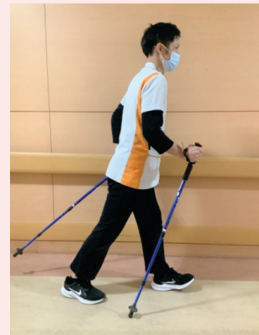
### ディフェンシブスタイル



[ポールは垂直に接地]

- ・体への負担が少ない
- ・ポールは踏み出した足の横に接地
- ・慣れてきたら歩幅を大きく

### アグレッシブスタイル



[ポールは斜めに接地]

- ・歩行速度が上がり運動量も多い
- ・ポールは踏み出した足と残った足の間に斜めに接地
- ・腕は 肩を支点に振り子のように後ろまで振り切る

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

