



あさがお通信

2023年11 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

11月はあまり知られていませんが、世界的に「肺がん啓発月間-Lung Cancer Awareness Month」とされ、海外ではシンボルとしてパールリボンが使われています。日本肺癌学会は、肺癌撲滅・禁煙推進としてパール&ホワイトリボンです。そして、11月17日は「肺がん撲滅デー」。肺がんは日本人の死因第1位の「がん」の中で最も死亡者数が多くなっています。早期発見・早期治療が何より重要な病気です。禁煙・受動喫煙・検診など、声を掛け合いたいですね。

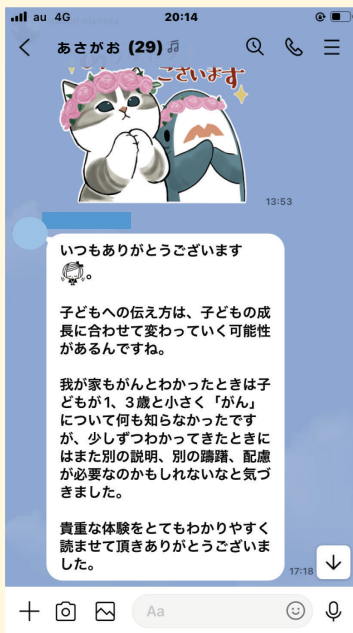


第40回 あさがおを開催しました！

受診時、主治医はマーカー、検査データでの判断多いよね。「痛い」「体調が悪い」と訴えた時には、寄り添って欲しいよねと意見一致。口頭で上手く言えないことを手紙に書いて渡すと、その場で読んで対応してもらえた経験があることを共有。当日、参加できていないメンバーにも有効な情報を共有しました。

グループLINE

グループLINEでは、「あさがお通信」をいち早く、メンバーで共有しています。そして、あさがお通信を読んだ感想を伝えます。また、通信の「参加者コーナー」の写真もいち早く共有しています。



第41回 あさがお

日時 11月26日(日) 10時~12時

場所 オレンジサロン(ハイブリッド開催)

第42回 12月23日(土) 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！

オンラインでの参加希望の場合は、事前に参加申込みをお願いいたします。



あさがおの開催などの情報を掲載しています。ぜひご覧ください！



参加者のコーナー

今月のテーマ「秋を感じる一枚！」



コスモス

ゆゆ



稲刈り

Ryo



栗

ミッピー



干し柿

まりこ

あさがお参加者、グループLINEメンバーからいただいた作品

次回の写真テーマ：『おすすめの食べ物・飲み物』

秋も深まり色々な食材が美味しい季節になりました。みなさんのおすすめしたい食べ物、飲み物を教えてください！
投稿お待ちしております(^_^)

その後の楽しみ ～告知を受けてからの時間～

圓岡 浩

ガンに罹患してから3年半超。今回は疾患とは少し話題を変えて記述しようと思います。以前「思ったことは直ぐに行動する」と記述したと思うのですがその一つに車での「一人旅」をここ二年半程楽しんでます。「一人旅」と言っても日帰りや車中での一泊旅（マナーは守っています）なのですが…。

これには、シングルファーザーという事は勿論、且つ子供が社会人になり自由に行動できる環境があつての事。また、以前は毎晩お酒を飲んでいたのですが罹患を機に禁酒（正確には主治医に止められたのですが 笑）しており夜更かしをしなくなったことで普段は規則正しい？生活を送るようになったからだと感じています。

ただし、一人旅するために連休希望を取ったりはしないようにしています。何故なら、予定を立てて休暇を取得すると天候に左右される（一度休暇希望をお願いしたその日が全国的に雨だったため）からです。介護という仕事柄決まった休みはなく、勤務シフトは部署長にお任せしています。勿論、検査受診やその他の予定があれば連休希望は相談しますが…。

私の職場では予め次月一か月間の勤務表が提示されます。まずその中で連休、夜勤明けでの連休等があれば一応チェックしておきます。そして連休の5日前位に全国（主に西日本）の週間天気を見て天候の良さそうな地域をピックアップ、さらにネットやSNS等でその地域の絶景スポットや観光地をチェックしておきます。そして最終的には二日前には（前日の時もあり）目的地を決定します。仮に天候が急変した場合は行き先を変えたり最悪中止にしたりもしますが、今のところ中止までには至っていません。

2～3ヵ月のペースで遠出をしますがこれまでに関西地方、北陸（福井県）九州（熊本・佐賀・福岡）、四国（香川）、中国5県へ出掛けました。基本的に有料高速道路は利用せず（帰路は利用することあり）一般道を走ります。最初に目的地は一か所に絞るのですが、道中（往復路）時間に余裕がある時は、その地域の観光地やおすすめスポット等を巡ったりもします。一般道を走る為時間は掛かりますが、その分目的地に到着した時の達成感は感慨深いものがあります。

春は桜のシーズン（3月中旬）から秋は紅葉シーズン（11月中旬）まで時間があれば「一人旅」を楽しんでいます。冬季は雪と寒さのため暖を取って充電しています(笑)勤務表提示から目的地に到着するまでの一連の流れ…特に目的地を決定してから到着するまでの間、年齢に関わらずワクワクするのもいいもんです。

以前にも記載しましたが、ガンに罹患したからこそ心身ともに元気なうちに、今ある時間を使って好きな事をしようと思うようになったのかも知れませんが、再発のリスクは否めませんが、これからも面白そうな事、楽しいと思えることがあれば時間と体力が許す限り行動したいと思います。

