

### 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

3月は冬から春への季節の変わり目の時期です。3月の誕生石は「アクアマリン」。「水」を意味するラテン語の「アクア」に「海」という意味の「マリン」を組み合わせたのが由来だそうです。天候の急変により海難事故も起きやすくなる時期、昔の船乗りたちにとっては、アクアマリンの透き通るブルーのように、春先の海も穏やかであってほしいと願い、何よりのお守りだったようです。宝石言葉は、船乗りぴったりのキーワード「勇敢」「沈着」「聡明」「幸福に満ちる」です。宝石の由来を調べてお守りにしてみてもいいかもしれません。

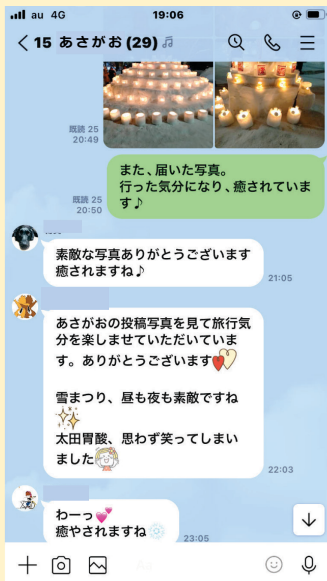


## 第43回 あさがおを開催しました！

がん教育の講演会の記事が新聞に掲載された後、一人の方から「以前は、鳥大のがんセンターとコラボされていましたよね。今はされていないですか？」と電話連絡がありました。その声に、久しぶりに「さくらカフェ」の開催となりました。初めは緊張されている方も、話が始めると笑顔になったり、涙が出たり、普段話せないことも話せたりと、とても素敵な時間となりました。そして最後には、次はいつ？と笑顔で終わりました。

グループLINEの中では当事者だけではなく、応援・支えていただいている方から届いた写真も共有しています。北は北海道の雪祭り、八戸市の種差海岸、松本城からみたアルプスの山、天空の鳥居（香川県）、飛行機から見た夜景、大阪、名古屋：雪の写真から春の菜の花と、写真をみて旅行に行った気分、そして癒やされています。

### グループLINE



## 第44回 あさがお

日時 3月16日（土）10時～12時

場所 オレンジサロン（ハイブリッド開催）

第45回 4月24日（水）13時30分～15時  
さくらカフェ

—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・途中出入可）  
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！

Facebook「いいね」お願いします！



## 参加者のコーナー

### 今月のテーマ「お気に入りのお弁当」



娘への愛情弁当

Naomi



近所のお肉屋さんの  
すき焼き弁当

つつちー



昨年の春のお弁当

ひろ



我が家アルバム  
お弁当ページ

りょうたん

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：「最近のマイブーム」

みなさんの最近のマイブームは何ですか？ごはんと趣味などジャンルは問いません！お待ちしております(^^)

## 『経過観察となつて2年5ヶ月』

ゆゆ

採血、CT検査、クリアでした。再発転移無し。

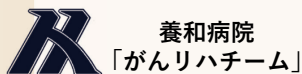
退職することを決意してから気持ちがかかなり楽になり、とても調子がいいです。退職に関しては本当に悩みに悩みましたが、背負っていたもの全部下ろせた一っという気持ちの方が大きいです。4月からは体調みながらパートします。15年ほど前に仕事で知り合った方が「うちで働きませんか？」とありがたいお誘いをしてくださって、私のペースでいいからと心優しく迎え入れてくださいました。週2〜3でまずはやってみようかなと思います。

そして、いまだ眠剤をちょくちょく飲んでいますが、回数が減ってきたのと落ち込んだり不安になることがなくなってきて良好とのことで心療内科も一旦終診。家の近くのクリニックへの逆紹介状を書いてくださいました。メンタル安定してきた証拠ですね☆外科の主治医は「まだしばらくは3ヶ月毎の経過観察で。」右上腕に埋め込んでるCVポートはまだ抜かない。なぜなら膵臓癌のコンバージョン手術は再発率が高いから油断できないと。(T\_T)かたや放射線科の先生は、「そろそろ半年毎の経過観察でいいんじゃない?」「CVポートも抜いて欲しいとこやな。」って。笑  
先生同士で意見が分かれております。私はどっちでもいいのですけど。。。

そんなこんなで、私は4月からが楽しみでなりません(◡\_◡)

ゆっくりパートしながら、子供と夜を一緒に過ごせる毎日が実現するんだーと思うと嬉しくて。働いている時は、朝1番に保育園に預けて出勤。帰りは遅い時で22時。旦那さんと交代しながらなんとか子供の世話をして、何もかもが余裕のない怒涛の生活でした。走り続けることも時には必要だけど、ちょっとスピード落として周りをゆっくり見渡しながら過ごす人生も良いですね。

学童問題や収入減など悩むことは色々ありますが、自分のペースで小さな幸せを見落とさぬようにゆっくりゆっくり歩いていこうと思います。



### 室伏広治さんの紙風船トレーニングをご紹介します！

今話題の室伏トレーニング、紙風船で体幹を鍛える方法です。  
体幹が強くなることで姿勢が良くなり、腰痛や肩こりの予防にもなります。

- ① 足を肩幅くらいに開いて立ちます。常に骨盤が前に向いたままです。
- ② 胸の前に紙風船を持ちます。(脇は少し開いた状態)
- ③ その姿勢のまま、紙風船をできる限りの強さで潰すように力を入れますが、実際は潰しません。(ポイントは紙風船を潰さないこと！)
- ④ 紙風船を潰すように力を入れたまま、腕を頭の上まであげます。(ポイントは、腕だけ動かして姿勢は保持したまま)
- ⑤ 紙風船を潰すように力を入れたままスクワットをします。

