



# 「なごみ」通信 第49号

新春のお慶びを申し上げます。本年もなごみ会をよろしくお願い致します。年末年始は美味しいものをたくさん食べて、体重増加が気になる今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしですか？

12月のなごみ会は16名の方が参加してくださいました。年末の忙しい時期にも関わらず、多くの方のご参加ありがとうございました。篠田副院長、神谷看護師にもお越しいただき、意見交換や情報交換など皆さんで自由に話し合いました。

化学療法への不安についてお話しされる方がいらっしゃいました。どんな副作用があるのか心配されている方、実際に副作用で悩んでいる方、様々な意見がありました。また、再発に対する不安をお話しされる方もいらっしゃいました。そんな不安を抱えている中で、皆さんが行っている生活上での工夫ということが話題になりました。「米麴・ヨーグルトメーカーを使うなど自分に合う食品を探している」「便の色のチェックをしている」「まぶたの裏を確認して貧血の確認を欠かさないようにしている」などなど・・・生活の中でできることを皆さん実行されているようです。

不安やストレスを無くすということは難しいですが、皆さんが実行されているような工夫や、つらい気持ちを抱え込みすぎないことは大切であるようです。12月からスタートした毎日サロンについて「気軽に話ができる場ができて助かる」という感想をいただきました。気持ちを発信する場としてなごみ会や毎日サロンを活用して頂ければ幸いです。

1月のなごみ会は1月24日、2月のなごみ会は2月28日、3月のなごみ会は3月28日です。参加者の皆さんで意見交換を行う予定です。また皆さんにお会いできることを楽しみにしています。ぜひご参加ください。

## 3月のなごみ会

**開催日時：3／28（水）13：30～15：00**

**場所：講堂（いつもの場所）**

**内容：意見交換・情報交換**

＜連絡先・問い合わせ＞

がん相談支援センター／医療社会福祉相談室

TEL：0565-24-7169 / FAX：0565-24-7178

