

ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



<スマイル温泉の集いー7月13日(日)「青森市浅虫 辰巳館」>

◇あふれるばかりのお湯がたっぷりの湯船によく手入れされた木々の合間からのぞく光がさしこんで露天風呂での会話がはずみました。

朝一番の温泉は湯船も洗い場もピカピカにみがいて私たちを迎えてくれました。

気持ちのいい空間は、北国に生まれて経験したことのない気温の毎日で疲れた心と体をほぐしてくれてとても幸せな時間でした。

◇ランチ&グループトーク

浅虫にあるカフェ「アプリコット」さんのお弁当は、お弁当の入れ物や小分けカップもプラスチックではなく、環境に配慮したナチュラルな素材でできているようです。

また、油分を抑えたお腹にやさしい薄味の取り合わせは年齢の高めな私たちには嬉しいメニューでした。



・術後のホルモン剤の投与により起きている体の不具合は同じ身の上でないとわかってもらえないから、話せる場があってよかった。

・筋肉が少なくなるのが心配だから、パーソナルジムで運動し元気であるために頑張っている方や、だんだん身長が縮まってきていて骨のことが気になってきた方も、乳がんになって、自分の体のことを気にかけるようになったということでした。

・手術した側の腕をあまり使わないせいか、固くなってきて指や手の動きがスムーズでない。など、乳がんは手術してからが始まりだよと言われた言葉がよみがえってくるのでした。

一人暮らしでの食事に慣れている人にも、皆でおしゃべりしながらの食事は、ただ食べるだけではない効果があるような気がします。



当日、入浴しないで散策しながらビードロ模様の傘に彩られた八幡宮の参道まで足を伸ばして浅虫のあれこれを楽しんだ方もいました。それぞれの楽しみ方で小さな旅を終えました。

<帽子作りサロンー5月27日(火)午後 アピオあおもり小研修室1>

いつもは、会の有志が集まって帽子作りをしています。が、会員へ呼びかけて開催しました。帽子作りには参加できないけれど、ちょっと話がしたいといって立ち寄った方もいて、ホルモン剤の副作用のことなどあれこれ話されて、そうそう自分もそうだったよとか、経験した方からの声もあり、こういう話す場こそ当会の原点なんだとしみじみ思ったのでした。

<寄付金をいただきましたー6月17日>

「青森 Ocean ライオンズクラブ」と「青森縄文ライオンズクラブ」さんから帽子作り用の タオル代金に使って下さいということで、寄付金の贈呈がありました。
物価高が続き、タオルもびっくりするくらい値上がりしている最中
大変ありがたいお申し出でした。

会費を徴収していない当会ですが、こうしてたくさんの方々からの
支援によって活動が続けられていることに深く感謝します。



<ランチ新年会-2月4日「アウガ5階小会議室」11:30～14:30>

大変な雪の中、青森市外からいらした方もいて、14名が集まりました。
恵比寿やさんのお弁当は、新年会仕様で、なんとなく気持ちがワクワクします。

現在抗がん剤治療中で最初の抗がん剤が合わなくて変えたら
良くなった方もいます。我慢しないで主治医に話してみることが
大事なんですね。



術後5年になり今は自己管理中の方もいます。加齢に伴って膝や腰の
調子が悪くちょっと痛いと言骨転移や再発と思ってしまうという方もいて
経験者だからこそ、その不安な気持ちわかるよ。とうなずくのです。

手術した痕が引きつって、下着選びに悩むという方には参加者から
あれこれアドバイスが出されました。夢はいつか「飛鳥」に乗って船旅をすることだからその
ために頑張っている方もいます。みんなでワイワイ食べながら今置かれている状況を語る姿
から乳がんを明るく生きるヒントを頂いたような気がします。

<帽子を寄付しました>

◎3月19日(水) 県立中央病院へ23個

◎6月3日(火) 青森市民病院へ19個



住所が変わりました↓

スマイルあつぷるの会

〒030-0945

青森市桜川9丁目2-20

桜川グリーンハイツ107号 木戸方

電話:070-2412-5174

<これからの予定>

◎3B 体操講習会

10月5日(日) アピオあおもり

☆同封のチラシ参照