

スマイルあっぷるの会 会報52号 (2025年12月発行)

## ひとりで悩まず乳がんを明るく生きよう



### <こころと身体をほぐして笑顔 – 3B 体操講習会>

◎10月5日(日)「アピオあおもり」

講師：日本3B体操協会公認指導者 指導士 武藏 恵美子

◇スマイルあっぷるの会での3B体操講習会は2回目になります。講師の先生も前回と同じです。先生も乳がんを経験していらっしゃることから、ご自分の体験の話から始まりました。乳がんとわかるまで1年かかったそうです。

3B体操は、全国に会があり、若い人から最高年齢は90歳の方もいるそうです。3Bとは、「ベル・ベルダー・ボール」の3つの用具のBが由来とのことです。

これらを使って筋肉体操などきつい箇所を用具で少し和らげてくれ



ますから続けられると思っています。

体だけを動かすだけではなく頭や手と足も一緒に動かす運動もあり、楽しくやれました。私たち乳がん患者も身体を少しづつ動かして体力をつけていかなければいけないと思います。



でも、決して無理はしないことです。家事をしながらの“ながら運動”でもいいと思います。

### ◇グループトーク

・リンパドレナージのマッサージを受けるようになったら、指が細くなりペットボトルが開けられるようになった。有料のサロンなのでいつも行くのは厳しいけれど、自分へのご褒美にいいかも・術側の注射について、採血はいいというが、静脈や皮下はまだだめなのかな？・今は、情報が多くてわからなくなる。・ホルモン剤の副作用で入院した。食欲もなくなり、とても辛い毎日。どうすればいいのか・良い先生に出会うかどうかは宝くじに当たるようなもの？！

セカンドオピニオンは現状ではまだハードルが高いなあと感じます。リスクを一生抱えて生きていくがんサバイバーの日常の悩みあれこれが語られました。

## <寄付金で作ったタオル帽子を市民病院へ提供しました>

◎12月9日（火）「青森市民病院がん相談支援センター」

今年の6月に「青森 Ocean ライオンズクラブ」と「青森縄文ライオンズクラブ」様からいただいた寄付金でタオル帽子を作りました。

洋裁や手芸の得意な方は、単色のタオルにアップリケなどでアクセントを工夫した、とてもかわいいものもあり、抗がん剤治療中のなんともいえない気分の重さを少しでも和らげてくれたらうれしいです。

- ・寄付金で支援してくれた団体名を記したメッセージは情報ボードに貼付してくれます。



この帽子作りに使用したフェイスタオルは、

「**青森 Ocean ライオンズクラブ**」

「**青森縄文ライオンズクラブ**」

の寄付金で購入しました。

◎市民病院のがん患者さんからタオルの寄贈がありました

このタオル帽子を使っているがん患者さんが、とても使いやすくて助けられたので、何か役に立ちたいと新品のタオルをがん相談支援センターへ預けてくれていました。お名前も知らない方ですが、決して楽ではないがん治療中の方からの温かい心遣いに感激しながら受け取りました。これから活動への何よりの励みになります。

### スマイルあっぷるの会

〒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

### <2026新年会>

◎日時 2月8日（日）12時から14時30分

◎会場 カダール小会議室（アウガ5階）

◎会費 2,500円

☆参加申し込みなど詳細は同封のチラシ参照