

すずかけサロンだより



現在サロンは**お休み中**です

～すずかけトークルーム～

毎年ピンクリボン交流会を開催していましたが、3年連続休止中です。県内では、オンラインで働く世代や、子育て世代のがん患者さんのためのサロンが行われています。仕事と治療の両立に戸惑われていたり、お子さんや自分の親御さんに病気のことをどのように伝えようか・・・と心配されている方、同じ世代の方とお話してみたいな～。というような方がおられましたら、オンラインサロンを案内しますので、がん相談支援センターまで声をかけてください。オンラインなんて初めて！という方も、一度参加されてみませんか？

6年目の内視鏡検査を何とか無事にクリアしました！自分へのご褒美に自宅近くの温泉へ！！最近料理に凝っています！低額食材で栄養バランスと安全に喉を通るか！？毎日試して、少しずつ光が見えてきた今日この頃です(^▽^)/(ビビアン)

術後、3年。私は、この3年間の失敗をノートに記録しています。成功体験や工夫は話しやすいですが、大きな声では言えない失敗体験も自分にとっては大切な体験です。ノートにまとめて、いつか、だれかの役に立てたらいいなと思います。命のバトンを、次の命へ渡せる手伝いが出来たらいいな♪

抗がん剤治療中です。髪の毛が抜け、現在シャンプーやドライヤーは洗面台の下にしまっています。まだまだ治療が続くので不安はありますが、今日も1回終わった。と毎回数えながら治療に向かい合っています。今は、しまっている、シャンプーとドライヤーを出して使える日を楽しみに、治療を頑張っています！使った日の感想をまた、教えますね！



外来治療室でお会いしました。サロンだよりでシェアする許可をいただきました。先の長い治療中、不安も抱えながらと思いますが、「楽しみなの」と笑顔で話してくださった、Yさん。感想を聞ける日が、私も楽しみになりました。ありがとうございます！待っていますね。

つぶやき、写真、俳句など、みなさまからのメッセージをがん相談支援センターまでお寄せください！紙面の都合上、いただいたすべてのメッセージを掲載できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

－編集後記－

目に映る木々の青さにエネルギーをもらえますね。先月人間ドックを受けてきました。初めての胃カメラに、緊張はありましたが、なんとか無事に終わることができました。自分の身体、健康と向き合う大切な機会ですね。日々の適度な運動が必要ですといわれて、SNSで配信されている毎朝5分間のストレッチから始めました。1か月続いて、今は10分の筋トレにも挑戦中！ユーザーのお姉さんの笑顔と掛け声に、パワーをもらって頑張っています！(#^.^#)(may)

お問い合わせ：鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター・すずかけサロン

TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210 e-mail:chiiren-k@pref.tottori.lg.jp

