

# すずかけサロン だより

第 154 号

大寒波が来ましたね。雪の結晶の特別な形は、その隙間に音の振動を閉じ込めてしまうそうです。

『雪の静寂』です。私は、じっくりと音楽を聴きながら手芸を楽しみました(^^) (担当SS)



すずかけサロンだより  
WEBサイト



**1月のサロン**の日は、朝から雪が舞い、地面がうっすらと雪化粧する寒い日でした。

大寒らしく寒波が到来し、雪が降り続くという週間天気予報と寒さのためか、参加者は4名でした。いつもより少ない人数での開催になりましたが、暖かいほうじ茶を飲みながら会話が進み、いろいろな話題があがりました。年末年始をどのように過ごしたか伺うと、9日間の長い休みで家族が帰省して来て忙しいながらもお正月特有の雰囲気を楽しめた方もあれば、年末の大掃除を頑張って疲れが出てしまったという方は、年末年始は病院が休診なので困ったときに頼ることができる場所が無いという不安感があったようです。また、病気になる前まで続けていた果物関係の仕事を再開し、果物の甘くて良い匂いに癒されていること、通りがかった和菓子屋に桜餅が出始めたことを案内するのぼりが出たのを見て「また一年を無事に過ごせて良かった」と感じつつ、年一回の楽しみとして美味しく食べたことを聞きました。困ったときに相談したり話せる場所があると解決にはならなくても気持ちの荷下ろしができることや、果物も桜餅も季節を感じることはできるのは大事だという意見が出て、参加者の皆で共感しました。

## 体験者同士で療養を“支える” ～ ピア・サポート ～

- ピア(Peer):「仲間」「同じ立場の人」
- サポート(Support):「支える」「支援」

ピア・サポートは、同じような経験や境遇を持つ人同士が、互いの体験を共有し、支え合う活動のことです。ピア・サポートを行う人のことを“ピア・サポーター”といいます。厚生病院でも、季節の折り紙の折り方を教えてくださるご家族の方や、がん治療の副作用のケアに必要な帽子を作ってくださいる“タオル帽子の会”など、療養中の患者・家族を支えるピア・サポートの活動をしてくださる方が増えています。

※鳥取県では、令和6年度からピア・サポーターの養成に取り組んでいます。  
県内各所のがん患者サロンには、研修修了者が複数名おられます。



お問い合わせ:鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター  
TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210

メールによるがん相談・お問い合わせはこちら ▶



2026年

# がん患者サロン すずかけサロン

毎月 3 火曜日 (祝祭日除く) 14 時～16 時

開催日	企画内容
2月17日	フリートーク
3月17日	フリートーク・雛飾り作り
4月 7 日	フリートーク・お花見に出かけよう♪ (絵下谷川沿いの桜並木の散策に出かけます)
4月21日	フリートーク

\*すずかけサロン室はサロン開催日以外も自由にご使用いただけます。

## イベント情報

### 【タオル帽子の会】

毎月平日第4火曜日 14時～15時 場所：すずかけサロン室

\*予約不要

\*持ち物不要 (ご自身用の帽子を作りたい方はフェイスタオルをご持参ください)

### 【補正下着相談会(アピアランスケア)】 \*事前予約必要\*

次回 2月18日(水) 16時～ 場所：すずかけサロン室

- ・商品展示、試着などの相談
- ・体験者との情報交換
- ・「鳥取県がん患者社会参加応援事業」の説明

### 【お問い合わせ】

鳥取県立厚生病院 がん相談支援センター

TEL:0858-22-8181(代表) FAX:0858-22-8210

メールでのがん相談・お問い合わせはこちらから ▶

