

ぽぽぽつうしん No.2

《設立日》2012.6.6
《発行日》2014.2.8

がん患者さん、ご家族の皆さん、一人で悩まないで！ ぽぽぽねっとではこんなことをしていますよ！

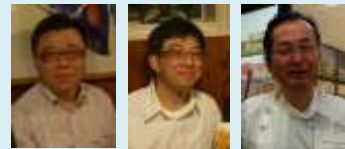
●悩みや不安がある時は

→ 金沢がん哲学外来

あなたが『がん』を告知されたら何を考えるでしょう？
がんに対する恐怖や不安のみならず、家族のこと、家計のこと、長い治療に耐えられるのかなど、考え出せばきりがありません。
そんな不安で仕方がない時に、あなたの気持ちに寄り添えるのが「金沢がん哲学外来」です。これは、普段の病院の定期受診とは違い、今抱えている素直な「悩み・不安・想い・願望」などを医師に相談できるというもので、「解消」出来る道と一緒に探していくものです。受診時間は1回あたりたっぷり30分ほど。その時間はあなたやご家族のための時間ですので、どうぞ安心してお話し下さい。

「金沢がん哲学外来」開催日（年5～6回）は、他に講演会やカフェコーナーもあります。カフェコーナーは「メディカルカフェい～じ～」と名付け、専門員を配置し、お茶を飲みながら食事や口腔ケアの相談を気軽に受けられるようにしてあります。

<外来担当医師>・西村元一医師（金沢赤十字病院副院長）
・山田圭輔医師（金沢大学附属病院麻酔科蘇生科講師）
・竹川茂医師（名古屋医療センター緩和ケア科医長）



西村医師 山田医師 竹川医師

<お問い合わせ先>

金沢がん哲学外来事務局

・k.gantetsu@gmail.com
・kanazawa.gantetsu.gairai@gmail.com

注) H25年度の活動は終了しています。

●出会いと語らいと情報収集がしたい時は

→ 金沢一日マギーの日

イギリスには「マギーズ・センター」というがん患者の気持ちを受け止め、いつまでも生きる喜びを失わないでいられるという施設があります。適切な情報の提供、社会的なケア、感情面のサポート、金銭面や栄養面のケアが行なわれ、家族や友人も利用することが出来る場所がすでに整っているのです。日本にはまだどこにもそのような施設がありません。

私たちは「いつか金沢に！」という思いを込めて、患者さんご家族、医療保健福祉従事者が出会い語らう場づくりを目的に、年に1回「金沢一日マギーの日」と名付けて開催しています。この日は、「金沢がん哲学外来」、「いのちのスープの会」も参加し、がん哲学外来やカフェの開催、玄米スープの提供を行っています。

マギーは患者さんのケアなどソフト面に加え、がん患者さんやご家族、医療保健福祉従事者すべての人が穏やかに過ごせるように建物のハード面にも非常に気を配っています。金沢マギーでは、石川国際交流サロンを会場に、日本庭園と日本家屋の癒し空間でゆったりと一日を過ごしてもらっています。

注) H25年度の活動は終了しています。



●食に迷ったら

→ いのちのスープの会

「何を食べてほしいの？」という相談から始まった「いのちのスープの会」、術後又は食事を摂ることが難しくなった方、ご家族の方、医療保健福祉従事者の方などが「おいしく食べる」ということをテーマに一緒に調理し、食を楽しみます！

参加する方のことを考えてメニューを考案しますが、基本のスープは2種類作ります。1つは決まって作る玄米スープ、これはいのちのスープの会の原点です。そして、もう1つは季節のお野菜などを使って丁寧に裏ごしをして作ります。しばらく食事を摂れなかったつらい闘病中の方が、ここでスープを一口、口にすることができた時は、ご本人のみならず一緒に調理をする仲間たちも本当に幸せな気持ちになります。食はいのちの源、NHKの朝の連続テレビ小説『ごちそうさん』ではありませんが、食とおいしく食べる事の大切さを感じられる瞬間です。

スープの会は他に「金沢がん哲学外来」や「金沢一日マギーの日」に参加し、玄米スープの提供をしています。

<お知らせ> H25年度の活動は残すところあと2回です。

- 2/8(土)「自分らしく暮らし続けられるまちづくり」(こまつ芸術劇場うらら)にて玄米スープを提供します。
- 3/1(土)通常通りしあわせのいえでスープの会

<お問い合わせ・お申込み先> popopo.net77@gmail.com

ぽぽぽの“ぽ”は

People
(人々)

ぽぽぽの“ぽ”は

Place
(場所)

ぽぽぽの“ぽ”は

Product
(創造)

「おもいやりのまちプロジェクト」始めます！

今年度の小松市における活動で、当事者、ご家族、医療福祉従事者、民生委員、建築、自営業などが幅広く集まり、小松市の在宅医療について話し合うために10回ものワークショップを開催しました。

そこでは、小松市の現状やそれぞれの立場で問題点を出し合い、最後は「住み慣れた地域で自分らしく住み続けるためにあったらいいもの」というテーマで意見交換をしました。

多職種の方に集まって頂いたおかげで、あらゆる視点から見た意見やアイデアがたくさん出されました。「おもいやりのまちプロジェクト」は、せっかくだからそんな皆さんの想いを形にしていきたいと思います！ということで新しく生まれた活動です。



さあ、あなたも一緒に考えてみましょう！

- ご家族（あるいはご自分）に介護が必要になった時、あなたはどのようなことで困ると思いますか？
- 介護をするうえで（されるうえで）ご家族にはどんな協力を望みますか？ また、医療・福祉にはどのようなケアを求めますか？
- あなたが年老了いた時、病気や障がいを持った時、最期をどこで過ごしたいですか？
- あなたが思う自分らしく住み続けるためにあったらいいものは何ですか？

自分がおかれる立場はその時々で変わってきます。これらの質問を考えてみた場合、あなたの希望は容易に叶うでしょうか？それとも空想の世界に終わるだけでしょうか？

あきらめないまち、みんなが笑顔になれるまちがいいね。



「おもいやりのまちプロジェクト」参加者大募集！

「ぽぽぽ いのちの学校」

毎月1回、ぽぽぽのいえ又は地域の公民館で開催します。

「もしもシリーズ」や「はじめてシリーズ」などテーマを決め、勉強会あるいは情報交換、仲間作りの場とします。

<お問い合わせ・お申込み先> popopo.net77@gmail.com
FAX: 0761-23-7307

「聞き書き」が教育の分野にも進出しました！

聞き書き講座の対象は医療・介護・福祉従事者及び一般の方々ですが、仕事柄、医療保健福祉従事者が多くの割合を占めています。

しかし、H25年度は金沢北稜高校より聞き書き講座の依頼を受け、初めて教育の場で「聞き書き講座」を開催しました。生徒・教諭15名の参加でしたが、「聞くこと」「書くこと」の活動を通して生徒の倫理・思考能力やコミュニケーション力を高め、人生と仕事に対する考え方を深めること、さらに地域の協力に基づく高齢者とのふれあいを通して、地域貢献活動及び将来の地域リーダー育成につなげることを目的としました。

ちなみに講義内容は以下のとおりです。

- <第1回目> 聞き書きってなんだろう？
- <第2回目> 聞く準備、技術を身につけて実践しよう
- <第3回目> まとめかたの実践編をしよう
- <第4回目> 聞き書き上手の道、ワンポイントレッスン

実際に聞き書きしたものを1冊にまとめてプレゼントするということまでが今回の内容でした。最初はそれほどでもなかった生徒も、実践を重ねるうちにとても楽しそうな様子が見受けられました。そして、なんとこの北稜高校の活動が認められ、「北國あすなろ賞」を受賞されました。活動に参加させて頂いた私たちにとってもとてもうれしい出来事でした。

生徒さんにとって聞き書きの面白み、良さを知るにはまだまだ経験が必要ですが、社会人になる前に聞き書きというものに出会えたことはよかったですと思います。



＝H25年度会員数＝

個人会員 43名
団体会員 6名
協会員 60名

皆さま
本当にありがとうございました！

■「場づくり」「人づくり」「つながりづくり」を大切に！

おかげさまで、ほぼほねっとは、2014年度にNPO法人となり3年目を迎えてさせていただきます。いつもNPO法人 いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっとの活動にご理解及びご協力をいただきまして、心から感謝申し上げます。

ほぼほねっとには、

- ・「いのちのスープの会」
- ・「ほくりく聞き書きの会」
- ・「魂のいちばんおいしいところ」
- ・「障がい児・者の居場所づくり事業」
- ・「子育て中の親子の育児支援事業」
- ・「次世代育成事業」
- ・「金沢マギー」
- ・「金沢がん哲学外来」

の8つの部会があり、小松や金沢を中心に活動を行っています。主に、がんや難病や重度心身障がいや認知症の在宅療養者や介護者のニーズにそった活動を積極的に企画し実行しております。

さらに2013年度は、小松市からの委託事業として、自分らしい子育て継続支援事業「そらまめ教室」を開催し好評を得ています。また、勇美財団の在宅医療研究助成事業として「在宅療養者と介護者主体の在宅医療ネットワークモデルの開発—小松市における在宅療養者とその家族との十位一体の在宅医療連携ワークショップの試み—」と題して、どんな病いや障がいを抱えても、自分らしく暮らし続けることができるために、誰もが地域の一員として地域住民同士の穏やかな見守りと支え、生活や医療を支える専門職チームとの連携が連動した十位一体のコミュニティヘルスマodelの開発を行ってまいりました。

この活動を通して見えてきたものは、どなたも、どのような病気であっても初期から最期まできちんとケアにつなげ、本人と家族の生活を支え、医療や介護の専門職からの支援も得たいと願っているということです。そして、「在宅医療・ケア」の推進のためには、介護サービスの充実や24時間対応の医療連携、予防の視点、生活支援サービスの確保、高齢期になっても安心して住み続けることができる住まいの整備が望まれています。さらにこれらの取り組みは、地域のパーソナルなつながりを活かして包括的かつ継続的に行われる必要があります。

小松市ではワークショップで出た意見を大切にしてい具体的実行に移すために、住民主導型在宅ケアネットワーク「おもいやりのまちプロジェクト」が立ち上がりました。この活動に賛同した仲間が新しく増え、今とても勢いがあります。1つずつでも結果として皆さまにお返しできるような実のある活動を進めていきたいと思ひます。また、がん患者さんやご家族のための活動も、子育て支援の活動も根っこにあるのは「場づくり」「人づくり」「つながりづくり」です。これらをモットーに26年度も益々活躍の場を広げていきたいと思ひています。

どうぞ、多くのおみなさまにもご賛同頂き、それぞれの活動の担い手となっていただけたら幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

理事長 榊原 千秋

■お待たせいたしました！ ほぼほねっとのホームページがようやく完成致しました。

2か月に一度(奇数月)の更新で、各部会の活動や情報がわかりやすくなりました。とってもかわいいホームページです！是非ご覧ください。

<http://square.umin.ac.jp/popopo/>



◎ホームページに関するご感想をお聞かせください。

■満員御礼！ たくさんのお来場ありがとうございました。

11/30(土)「魂のいちばんおいしいところ」が開催されました。今回は新しく小松のまちなかにできた「こまつ曳山交流館 みよっさ」を会場に、雅楽の演奏、勝光寺の能頓ご住職による「自分を開く 場を開く」というテーマで講演して頂きました。みよっさの定員は約70名にもかかわらず、当日は120名もの皆さまが足をお運びくださいました。窮屈な席の配置になり、皆さまにはご不便をおかけし申し訳ございませんでした。

■次世代育成やっています！

8つの部会の中の1つに次世代育成事業があります。私たちは「老若男女、どんな病いや障害を抱えても自分らしく生きる」ということが活動の共通テーマになっているわけですが、いくらこのような活動に力を入れても、次世代を担う若者を育てなければ意味がありません。現在、次世代育成事業は金沢大学の「聞き書きサークル 星ことば」のメンバーを中心に「金沢がん哲学外来」、「金沢一日マギーの日」などの活動に参加し、カフェコーナーで患者さんやご家族にお茶をお出しし、お話しする機会を頂いています。医療・福祉関係に進む彼ら・彼女らがこのような場に参加することで、当事者側の想いを直接伺い、「人の気持ちに寄り添う」ということを身をもって感じてもらえればと思っています。金沢大学の学生が中心ですが、小松でも「おもいやりのまちプロジェクト」が始まりますので、高校生～大学生まで一緒に活動する方を大募集します。

学生の皆さん、一緒にやりませんか！



■いのちのスープの会に参加しませんか？

- 2/8(土) 「自分らしく暮らし続けられるまちづくり」で玄米スープを提供しています。
＜場 所＞こまつ芸術劇場うらら
- 3/1(土) 通常のスープの会
＜場 所＞しあわせのいえ (小松市八幡 106)
＜参加費＞1,500円 (材料費及び会場使用料)
＜定 員＞10名
＜お申込み＞メール (popopo.net77@gmail.com)
FAX (0761-23-7307)

■ほぼほのいえをご存じですか？

「ほぼほのいえ」は皆さんに気軽に立ち寄り頂き、お茶やおしゃべりを楽しみながら交流や情報交換の場としてご利用頂ける場所です。日によっては白石英恵さんのハーブの弾き語りを生で聴くこともできます。いつでも自由にお友達と一緒に立ち寄り下さい。また、よろず相談も承っておりますので、個人的に相談されたい方は一度ご連絡下さい。相談は無料です！尚、ほぼほのいえのオープン日は3月よりホームページでも確認できるようになりました。

- 【大切な人を亡くされた方】
＜日時＞・昼の部：第3火曜日 14:00～16:00
・夜の部：月～金曜日 19:30～21:00 (要予約)
＜担当＞勝光寺ご住職の能邨勇樹さん
- 【病と共に過ごされている方】
＜日時＞第4土曜日 10:00～12:00
＜担当＞医療コーディネーター・看護師
- 【よろず相談】
＜日時＞土・日曜日 10:30～15:30
＜担当＞保健師・助産師・介護士・ケアマネ



ほぼほ当番募集中！

ほぼほ当番をしてくださいボランティアを募集します。一度ご連絡下さい。

＜ほぼほのいえ案内図＞



■H25年度会員まだまだ募集中です！

- 【正 会 員】
いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっとの趣旨に賛同し、活動を推進する個人又は団体で、総会にて議決権を有します。
（個人）入会金：2,000円 年会費：10,000円
（団体）入会金：2,000円 年会費：10,000円（一口より）
＜特典＞いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっとの活動、講座、講演会などのご案内をお届けいたします。

- 【協力会員】
いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっとの趣旨に賛同する個人又は団体で、資金的に援助します。
年会費：3,000円（一口より）

- 【お申込み】※1年は4月1日～3月31日までです。
○申込用紙に必要事項を記入し、郵送又はFAXにてお送り下さい。また、ホームページからお申込みできます。

- 振込先

ゆうちょ銀行
口座記号・番号：00770-7-61057
加入者名：いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっと

- ※郵便局以外の他銀行よりご入金される場合
店 名：079 (ゼ 叶 叶 叶)
振 込 先：いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっと
口座番号：0061057
預金種目：当座

■■■お問合わせ・お申込み■■■
NPO法人 いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっと
TEL・FAX：0761-23-7307
E-Mail：popopo.net77@gmail.com

＊ ＊ 編集後記 ＊ ＊

先日、ほぼほのいえに年配の男性から1本の電話がありました。会の活動のこと、男性会員はいるのか、入会条件はあるのかという内容でした。いえいえ、ご安心ください！私たちは老若男女、病いや障がいがある人も含めずすべての方のための“いのちにやさしいまちづくり”を行っているのです。純粋に同じ気持ちを持ってくださる方ならどなたでも入れますよ(但し、赤ちゃんは保護者同伴で笑)。そして、ほぼほの男性陣、これがまた素晴らしい！会の中心になって活躍されていますが、社会の酸いも甘いもかき分けて、人生の荒波をくぐってこられた方々はやっぱり違います。兄貴という若い年齢ではないですが、私が小娘なら(それもちょっと違う)、頼れる兄貴です(〇)それと、昨年うれしいことにほぼほの出会いでご結婚された方もいます。そのきっかけを作った愛のキュービット♡もいます。会社勤めを終えて、新たな仲間ができた方もいます。悪いようには致しません！是非皆さんも一緒に楽しみながら活動にご参加頂ければと思います。さて、26年度も更に勢いを増すほぼほねっとをどうぞよろしく願いいたします！ (Y・N)

ほぼほつうしん No.2
2013年2月8日発行
HP：http://square.umin.ac.jp/popopo/

《編集・発行》
NPO法人 いのちにやさしいまちづくり ほぼほねっと
〒923-0028 小松市梯町ホ11番地1
TEL・FAX：0761-23-7307
E-Mail：popopo.net77@gmail.com

