

がん患者グループ

# ゆずりは あかし 明石

## 会報 No. 68

発行責任者 内田眞砂  
編集 森田・櫻本・進戸  
事務局 連絡先 Tel 080-4822-1331  
(受付時間 10:00~15:00 土日祝休み)  
郵便宛先 〒674-0081 明石西郵便局私書箱30号  
ゆずりは明石  
<http://www.yuzuriha-akashi.info/>

### まあるく 生きたい

ゆずりは明石代表 内田眞砂

毎日のように、熱中症の疑いで何十人が搬送されましたという報道が目立つ季節です。皆様大丈夫でしょうか。

熱中症予防も含めて、日常生活を円グラフに書いてみませんか。よく栄養素のバランスを知るために描くあの様式です。大雑把にこんなふうに分けてみました。

1/4 は頑張る。1/4 はちよっぴり愚痴を言う。1/4 は人の親切に甘える。1/4 はどこでも聞く規則正しい生活を心がける。人によって得手、不得手があるでしょう。

私は、最近まで当会のことも含めて外に出ること、人に出会うことが好きで、ちょっと頑張っていたのでこれは突出、親切には充分甘えていますからこれも出っぱり。愚痴は余り言わない方で、あとは眠られない、食べられないという崩れた星型で、最近いろいろと考えるきっかけがあつて反省しています。

皆様は、まあるいバランスのとれた生活を目指しておられますか。当面の目標としてこの夏を共に乗り切りたいと願っています。

2017. 7. 5

### ゆずりは明石 公開講座 (8月定例会)

日時 8月29日(火) 14:00~16:00

場所 兵庫県立がんセンター 大会議室 (2階)

参加費 無料 (予約不要)

講師 伊藤由美子 がん看護専門看護師長

テーマ 「あなたがつらい時、医療者ができること」

～県立がんセンターでの患者さま・ご家族へのサポート体制について～

\*講師のお話のあと、意見交換も予定しています。

連絡先 080-4822-1331 (平日 10~15時・土日祝は休み)



## お知らせ

### ● ゆずりは明石 「明石話そう会」

8月7日・21日 9月4日 10:00~12:00 毎月第1・第3月曜日(祝日は休み)  
県立がんセンター1階栄養指導室  
予約不要 会員のピアサポーターがいます

### ● がん相談

8月22日 13:00~16:00  
明石市立保健センター3階会議室 予約制  
☎ 078-918-5657 保健センター健康推進課までお電話ください。

### ● 10月 「みんなで楽しむコンサート」

日 時: 10月9日(祭日) 13:30~16:00 コンサートの後「アフタヌーンティー会」  
会 場: ラポス(市民ホール)  
演奏者: 継岩さんファミリー(バイオリン他)  
参加費: 会員500円 一般の方700円

### ● ご寄付 ありがとうございます。

様、様、様  
6月例会(体験発表)会場で、カンパを頂いた方々  
ありがとうございました。



**編集後記:** 東京オリンピックを目指す10代の未来モンスターが次々と登場する中、将棋界にも「天才少年」が現れた。前人未到の連勝最多記録「28」を30年ぶりに塗り替える快挙を成し遂げた中学3年の最年少プロ棋士がいる。抜群の集中力と闘争心を持つ一方、冷静でいつも謙虚な人柄も伺える。この人柄は幼少より「将棋は何でも思い通りにはいかないことを覚えられ、相手を思いやり気持ちを考える習慣がつく」と教えられていて納得した。私も久々に10代の若さに感動と影響を受け、ジメジメした梅雨も乗り越えられそうな気がした。皆様も何か小さな興味を見つけて暑い夏を楽しく乗り越えましょう！ (戸佐)