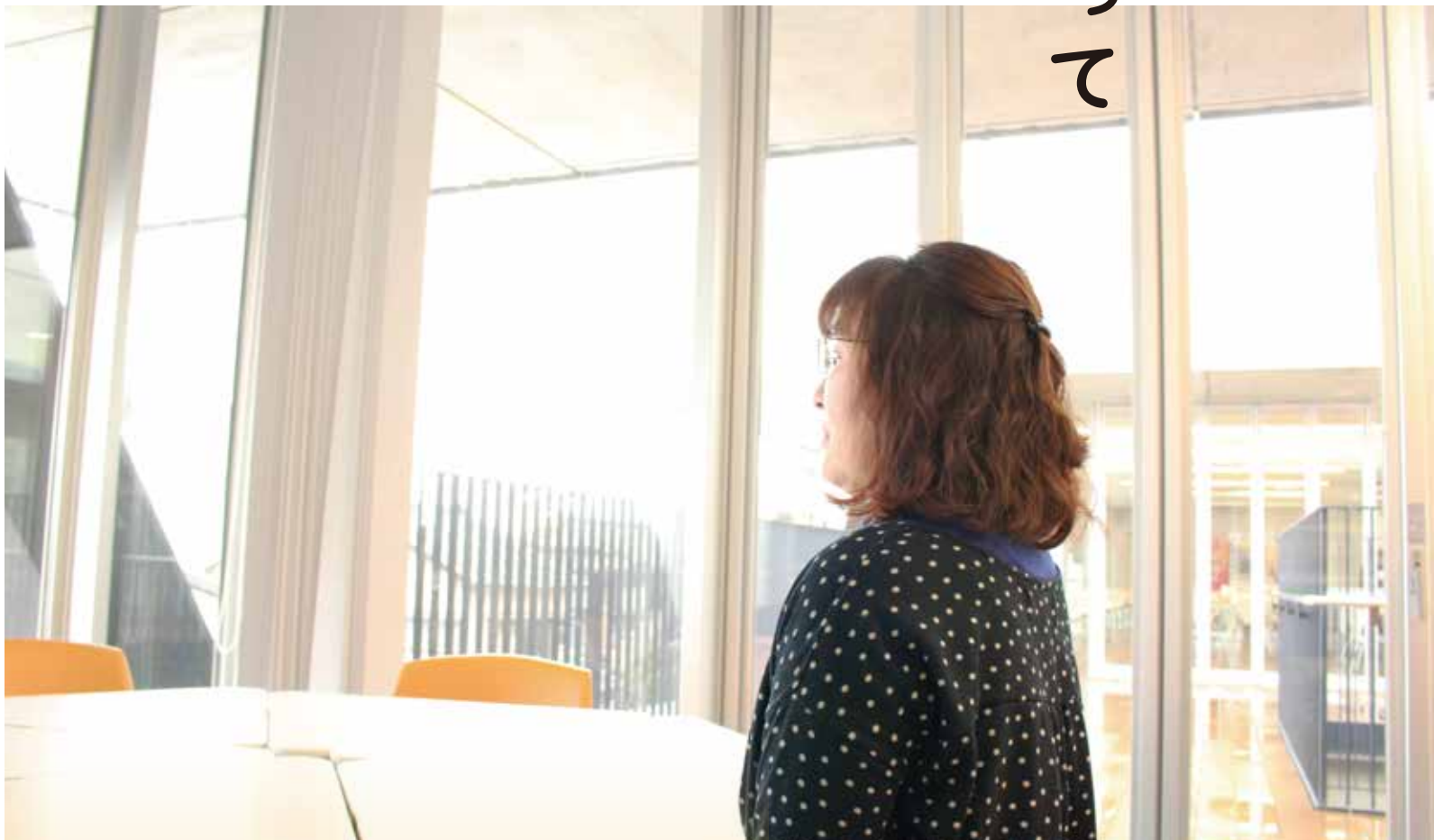


がんと向き合って 私らしく生きる

それぞれの人生にある、人知れず乗り越えてきたさまざまな経験。

今回の特集では、がんを二度発症しながらも、病氣と自身に向き合う新川地域在住のAさん(女性・61歳)にお話を伺いました。



がんと知った時

Aさんは23歳で結婚後、家族の協力を得ながら3人の子育てと仕事を両立し、忙しくも充実した日々を過ごしていました。そんな生活が変化したのは42歳の時。以前から自覚していた胆石の発作で病院を受診した際に、卵巣が腫れていることが分かり、緊急手術を受けることになりました。術後、主治医の先生から差し出された紙に書いてあったのは、「卵巣がん」の4文字でした。

「その時は本当に目の前が真っ白になって、『なぜわたしか』と思いました。抗がん剤治療を受ける決断に迫られながら、当時はまだ一番下の娘は小学6年生でしたし、子どもたちに伝えるかどうかを考える余裕もなかったです。主人の両親には伝えましたが、自分の両親には、泣き崩れる姿が想像できなかったので…とても言えなかったですね」と当時の複雑な胸中を語ります。

病氣と向き合う日々

がんの告知を受けてからすぐに向かったのは、以前から卵巣がんを患っていると聞いていた、友人の奥さんのもとでした。『ど

ういう気持ちで、どういう治療をして、どう生活しているのか本人から聞きたくて、会わせてくださいとすぐにお願いをしました。いろんな話をする中で、自分だけじゃないんだ、同じ気持ちの方がいるって感じられましたね」。

その後、抗がん剤治療も受けることを決め、入院生活が始まりました。

「あまりの辛さに、『やらなきゃよかった』と思ったこともありましたが、でも、同じ病室の3人も同じ病気で、普通はカーテンで病室を仕切ることが多いと思うんですが、互いに『そついうのやめよう』と、和気あいあいとしたお付き合いができたんです。3人のうち家が床屋さんだったBさんから、『私も抗がん剤の時には坊主になったんだよ』って聞いて私も決心がつき、Bさんの店で坊主頭にしてもらいました。そうやって、同じ病氣と闘う仲間が存在は本当に心強かったです」。治療の辛さや大量に抜けていく髪など、目の前の現実と懸命に向き合う毎日が続きました。

二度目のがんと 支えとなった出会い

卵巣がんの手術から9年が経った50歳の時、今度は膀胱に腫瘍が見つかり「がん」と診断を受けました。

「まさか」という感じでしたね…。再び始まった抗がん剤治療は前回以上に辛く、入院を繰り返す生活が続きました。治療を重ねる中ではいろんな決断に迫られて高いビルを眺めて『もう、楽になりたいな』なんて考えたこともありましたね」。

そんな時、病院にがん患者の相談窓口が立ち上がり、一人の看護師と出会いました。治療のことや家族のことなど、何度も涙を流しながら思いを打ち明け、「その看護師さんとの時間や主治医の先生の温かい言葉には、本当に支えられました」と振り返ります。そしてその看護師の勧めをきっかけに、病氣の体験を共有し、共に考える「がんピアサポーター」^{※1}の養成講座に参加しました。

※1がんピアサポーター

がん体験者が他の患者さんやそのご家族と、ピア(仲間)として体験を共有し、ともに考えることで、支えとなることを「ピアサポート」といい、その役割を担う人を「ピアサポーター」という。富山県がん総合相談支援センターで、がんピアサポーターの養成や、患者等の交流支援などの活動が行われている。

●富山県がん総合相談支援センター
(076)4332-2970



抗がん剤治療と向き合う中で、唯一撮った写真

「参加してみると、皆さんの病気に對する考え方がすごく前向きで、驚きました。そして、『私だけじゃなかったんだ』って思いました。自分の経験を聞いてもらったり、『そんな風には見えないのに、そうだったんだ』って言葉をかけられたりして、わたしの今までの思いが少し報われたような、そんな気持ちになりました」と、がんと闘う仲間との出会いや考え方、言葉が心の救いになったそうです。また、「ピアサポーターとして自分の経験を話したり、同じ思いで悩む方の話を聞いたりする活動は、人の励みになれるというやりがいだけでなく、自分も、また頑張ろう」という勇気がもらえると話します。

生きる原動力

病気という事実を知った時には「なぜ自分が」と落ち込みながらも、もう一度心を持ち直せることもあれば、どんどん沈んでいってしまうこともあるといいます。そんな中でAさんの心を支えたのは、共に病と闘った仲間や友人、家族の言葉や存在でした。「闘病中、同じ病気の方が亡くなってしまったこともありましたが、だからこそ、『自分が生きなきゃ』って強く思って、亡くなった方の娘さんから『Aさんが元気だとすごく救われる』って言葉をかけられて、『やっぱり

元気で生きていかなきゃ』って思ったんです」。また、闘病の間も変わらず寄り添ってくれた友人や家族の存在、そして「元気になって一緒にこれをしていこう」というその先の楽しみや目標を持たせてくれたことが、一つひとつ乗り越えるための励みになったそうです。今も定期的な治療に向き合う中で、「最終的には、生きていくことを優先しよう」と決断したんです」と語るAさんの真つすぐな言葉。その裏には、Aさんの「心」を支えるたくさんの人の存在や言葉、そしてAさん自身がそれを受け止めて、生きる目標や力にしている「心」がありました。

当時からAさんを支えてきた看護師は「私たちは医療の側から、できる限り患者さんの気持ちや理解したいと思っています。でもやっぱり経験した本人でないといわかり得ない気持ちというものもあると思うんです。だからこそ、同じ経験をしている仲間の言葉というのは、力になるのではないかと思います」と話します。

近年は、インターネットを通じて自分に必要な情報が、簡単に見つかるようになりました。しかし、一方的に情報を得ることは違った、想いを言葉にして伝え合い、共有する意味、そして最終的にどうしたいかは自分自身の心にあるということを、今回の取材とおして改めて感じさせられました。

ふくしスマイルワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!



スマイル Vol.69

社会福祉法人宇奈月福祉会
小規模多機能ホームかたかご
管理者/介護支援専門員

いとう きみこ
伊東 仁子 さん(46歳)

宝物 成人式を迎えた息子と
高校生活を満喫中の娘



利用者さんに声をかけ、一人ひとりの思いに寄り添います

お仕事の内容と、心がけていることを教えてください。

通い・泊まり・訪問を組み合わせられる施設の特徴を活かして、一人ひとりの生活に合わせたサービス調整や介護をしています。住み慣れた家での生活を続けるためにも「お風呂だけ入って帰りたい」「今日は寒いから泊まりたい」など、日々の利用者さんや家族の思いに寄り添い、柔軟に対応できるように心がけています。

本人の「こうしたい」という思いに必要な支援の答えがあると思うので、これからもスタッフ一丸となってその思いに添えたいですし、関わるたびに「今日もいい日だった」と笑顔になってもらえるような関係を築いていきたいと思っています。

写真レポート



12月4日(水) 樹徳寺

下立地区シルバー談話室

参加者は体操で身体をほぐした後、住職のフルート演奏に合わせて歌を楽しみました。明るい講話と懐かしい歌曲に、和やかな雰囲気になりました。



12月8日(日) 前沢公民館

日頃から災害に備えるために

講師として大阪ボランティア協会 梅田純平氏をお招きし、前沢地区にて災害救援ボランティアセンターの立ち上げ訓練と炊き出し訓練を実施しました。



黒部市民病院
がん相談支援センター
かんわ支援室・がん相談支援室
月～金曜日(祝日、年末年始を除く)9時～16時半
〒938-1850
黒部市三日市1108番地1
(0765)54-2211(代表)
☐ Gansoudan@med.kurobe.toyama.jp

参加無料・申し込み不要
がんと向き合う方やご家族の交流のためのおしゃべりサロン&ミニ講座
日時 毎月第2木曜日 13時半～15時
場所 黒部市民病院
西病棟3階「指導室」
相談無料

自分や家族の「がん」のこと。これからの生活や治療に對する不安な気持ちなど、相談できる場所があります。

黒部市民病院を受診していない方もご利用できます

黒部市福祉センターのお知らせ

[利用時間] 8:30~16:30 [入浴] 10:00~16:00

2月

8日(土) グリーンロード	10:30~
11日(火) 立山相甚会	10:30~
15日(土) こぶしカラオケ愛好会	10:30~
22日(土) 魚津カラオケ友好会	10:30~
23日(日) はまなすカラオケ&踊り	10:30~
29日(土) 華の会	10:30~

休館日 毎週月曜日(3日・10日・17日・24日)
12日(水)は祝日振替のため休館です。

3月

7日(土) カラオケうた仲間	10:30~
14日(土) 大布施民謡愛好会	10:30~
15日(日) あえの風	10:30~
19日(木) 歌謡パラダイス	10:30~
20日(金) グリーンロード	10:30~
24日(火) #なんでもや~歌謡団b	10:30~
28日(土) こぶしカラオケ愛好会	10:30~

休館日 毎週月曜日(2日・9日・16日・23日・30日)
21日(土)は祝日振替のため休館です。

催し物と休館日のご案内

お知らせ

職員募集のお知らせ

募集職員	嘱託職員(フルタイム) 1名
業務内容	黒部市福祉センター ボイラー管理及び会館管理
採用期間	令和2年4月1日~令和3年3月31日 (※更新の可能性あり)
試験内容	書類審査、面接試験(随時)
申込方法	下記の必要書類を受付窓口まで 提出してください。 ・履歴書・運転免許証(AT限定可) ・その他資格証明書の写し
受付期間	令和2年2月21日(金)まで ※月曜日から金曜日の8:30~17:00

※詳しくはホームページまたはハローワーク求人をご覧ください。

受付・お問合せ

HPIはこちら

社会福祉法人黒部市社会福祉協議会
本所 総務課 森田 TEL.(0765)54-1082



今月の相談日

民生委員児童委員と 心配ごと相談

予約不要

黒部市福祉センター(金屋464-1) ※行政相談員が同席
2月4日(火) 13:30~15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
2月13日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談

予約受付/2月3日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月18日(火) 13:30~15:30
★相談内容問わず、年度につき1人3回までの
ご利用とさせていただきます。

富山県東部生活自立支援センター

生活自立支援相談

予約受付/2月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
2月3日(月) 10:00~11:30

ちょこっと情報

[黒部市の人口] 41,116人
[65歳以上の人口] 12,818人 高齢化率 31.1% R1.12.31 現在

イベントPICK UP

元気づくり事業 囲碁・将棋大会開催

2日間にわたって、囲碁・将棋大会を行います。
入賞者には豪華景品もご用意しております。

令和2年 3月6日(金)・13日(金)

[時間] 9:30~15:30

[場所] 黒部市福祉センター 研修室

[対象者] 市内在住の概ね60歳以上の方

[参加費] 1,500円

(2日間の入館料・昼食代含む)

[申し込み] 2月28日(金)まで



申し込み・お問合せ

黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

イベントPICK UP

乳製品・卵不使用の おからリンゴケーキを作ろう

食物繊維たっぷりです。体に優しいお菓子です。
子どものおやつにぴったりなヘルシーケーキを
作りましょう。

令和2年 2月25日(火)

[時間] 13:30~15:30

[場所] 大布施公民館 料理室

[募集人数] 15名

[対象者] 市内在住の概ね60歳以上の方

[講師] Smile labo 松島春佳 氏

[持ち物] エプロン、三角巾、タオル

[参加費] 500円

[申し込み] 2月19日(水)まで

※定員になり次第受付を終了します。



申し込み・お問合せ

黒部市社会福祉協議会 TEL.(0765)54-1082

イベントPICK UP

企業の社会貢献 セミナーを開催します

参加
無料

「セクターを超えたつながりが、黒部市の地域を
変える!」をテーマに、3名のパネリストの取り組
みから地域と企業の連携について考えます!

令和2年 2月28日(金)

[時間] 15:00~17:00

[場所] 国際文化センターカラーレ マルチホール

[定員] 80名

[コーディネーター] 認定特定非営利活動法人
日本NPOセンター
常務理事 田尻佳史 氏

[主催] 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会

[後援] 黒部市/ 社会福祉法人富山県社会福祉協議会

申し込み・お問合せ 社会福祉法人黒部市社会福祉協議会
TEL.(0765)54-1082

今月のクラブ

囲碁・将棋クラブ

金曜日(7日・14日・21日・28日)

元気カラオケクラブ

木曜日(13日・27日)

ポールウォーキング

金曜日(14日・28日)



誕生日のお祝いに
黒部市福祉センターの
入浴券はいかがですか?

11枚綴り 3,000円



2020
2月
Vol.167

〔編集・発行〕 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 令和2年2月1日発行

うなづき [参加費] 150円(入館料のみ)



2020
2月
介護予防通所事業
生き生き倶楽部
黒部市宇奈月老人福祉センターにて
TEL.(0765)65-1820

[時間]9:30~15:00 [対象]65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3 レクリエーション	4 レクリエーション	5	6 レクリエーション	7 健康講話	8
9	10 自力整体	11 建国記念日	12 健康体操A	13 介護予防教室	14 レクリエーション	15
16	17 レクリエーション	18 自力整体	19	20 健康体操B	21 健康講話	22
23	24 振替休日	25 健康体操B	26 レクリエーション	27 レクリエーション	28 レクリエーション	29
3/1	2 自力整体	3 健康講話	4	5 健康体操B	6 レクリエーション	7

時間/10:00~ ※ は休館日
健康体操A 石田 みどり先生 健康体操B 村田 あゆみ先生
自力整体 稲田 清美先生 介護予防教室 黒部市接骨師会
健康講話 7日:魚津緑ヶ丘病院(認知症について)
21日:池田リハビリテーション病院

くろべ [参加費] 300円(入館料のみ)



2020
2月
介護予防のための
元気はつらつ体操教室
黒部市福祉センターにて
TEL.(0765)54-1082

[時間]10:00~11:00 [対象]65歳以上の方

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4 健康体操B	5 音楽療法	6 健康体操B	7 音楽療法	8
9	10	11 建国記念日	12	13 音楽療法	14 ゆる体操	15
16	17	18 ゆる体操	19 健康体操A	20	21 健康体操B	22
23	24 振替休日	25 音楽療法	26 ゆる体操	27 ゆる体操	28 健康体操A	29
3/1	2	3 音楽療法	4	5 健康体操A	6 自力整体	7

時間/10:00~ ※ は休館日
健康体操A 樋口 瞬先生 健康体操B 炭田 亮子先生
音楽療法 畠山 悦子先生 音楽療法 岡島 聡子先生
ゆる体操 佐々木智生先生 自力整体 稲田 清美先生

読んで楽しく
健康ミニコラム
**水分補給と免疫力アップ
で風邪予防!**

冬場は、空気の乾燥や暖房などにより、体がウイルスに感染しやすい状態になっています。

<風邪予防のポイント>

手洗いやうがいに加え、こまめに水分補給を行い、体や粘膜が乾燥しないように注意しましょう。また、体内に侵入してきたウイルスを撃退できるよう、ビタミンA・C・E(小松菜、カボチャ、ブロッコリー、にんじん、春菊など)を積極的に摂取して免疫力をアップさせましょう。

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820 担当:山内まで



今月の表紙

暖炉の前で、ゆったりと過ごす夫婦の時間。“黒部を終の住処に”と決めて県外から移住し、自分たちらしいスタイルで暮らしを楽しむ素敵なお夫婦の笑顔に、温かい気持ちになりました。

この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

福祉・ボランティアに関することは 黒部市社会福祉協議会
<http://www.kurobesw.com/>

本所 黒部市福祉センター内
〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrr.jp
宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 黒部市宇奈月老人福祉センター内
〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111 TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp

黒部市福祉センター
入館無料券

1枚でご家族皆さん、ご利用いただけます

令和2年2月22日(土)・23日(日)の2日間に限り有効
※1回限り有効

初 / 男・女 / 幼小・中高・20・3040・50・6070・8090