



千葉県八千代市

令和1年 9月7日

golf320yukinko@softbank.ne.jp

TEL 080-4450-7556 FAX 047-750-7506

編集責任者 上田 由起子

楽しかった納涼会

井上 奈緒美

納涼会は楽しかった！

(スタッフなのにお手伝いできずごめんなさい、このような場所を設けていただき本当に感謝感謝です！)

テーブルではまず、聞き役にまわり、質問された時には経験を交えながら参加者の方々とコミュニケーションをとっていました。それにしても、私なんかより、ずーっと笑顔の素敵な方ばかり…。笑い声が絶えませんでした。猛暑にも関わらず涼やかなお姿に「ねえその服どちらで買われたのですか？」etc.お陰様で、終始、笑いあり、おしゃべりは尽きず…共に楽しい時間を過ごすことができました。

一方、私は??といえ、首にタオルを巻き、日焼け止めはおろかスッピン(笑)。乳癌で両乳房がないのにパットもつけずまっ平。。(^-^;。娘のブラウスを被り、『ま、いっか…。』 いつも友人からは「井上ちゃん、面倒くさい！ばかり言わずにもっと自分を守りなさい！！もうほんと、走り出したら止まらないんだから！」

…そうだった…！ 私はエンドレスの患者だった。気が付くとこの病気と付き合って20年になります。合併症が多いため10年間は心も身体もウルトラ低空飛行でした。やっと最近《波》がわかってきたのかもしれない。また、カフェ活動に参加することで《生きる力》をいただいているのかも…。

これからも、花一輪カフェを訪れる人にとって、そこが【居場所】に、、ひいては、【要場所】になれますように、学んでいきたいと思えます。

ストレスと呼吸の関係

柳田 裕子

花一輪のニュースレターは、スタッフが持ち回りで記事を書いています。

私は前回、ヨガインストラクターの立場から、体と心は繋がっているということを書かせていただきました。今回は、ストレスについて少しお話をさせていただきます。

病気になる原因は色々ですが、過剰なストレスもその一つです。

痛みなどからくるストレスや不安などに常時晒されていると、体は緊張し、落ち着かない状態になります。その状態が続くことで新たな病が生まれたりします。

そんな時は、呼吸に意識を向けてみましょう。

高いストレス状態や不安を感じている時は、呼吸は浅く、速くなっています。

呼吸が浅いことに気付いたら、どうぞ、深くゆっくりと呼吸してみてくださいね。

皆様の不安が少しでも和らぎますように。

花一輪カフェ 今後の予定

2019. 9. 28 (sat) カフェ13:30 ~ 15:30

場所 ★★ まちのナースステーション まちこカフェ
八千代市萱田2247-20

東葉高速鉄道 八千代中央駅より徒歩6分

駐車場有り お車のかたは事前にお尋ねください。

参加費 100円

過去を悔んだり、先を思い煩っても仕方がない。その日その日を全力を尽くして生きればいい。
「人生はいばらの道にもかかわらず宴会」日々の過ぎ行く時間を懸命に生きていれば、充実感に満ちてくる。
不穏なことを思い煩っている暇はない。自分の役割に気づくとは、そういうことである。
こうしていると、
病気であっても病人でない時間を過ごせるようになる

樋野 興夫

『楕円形のこころ』

がん哲学エッセンス より

お申し込み・お問い合わせは、

✉ golf320yukinko@softbank.ne.jp

☎ 080-4450-7556 FAX 047-750-7506

がん哲学外来認定コーディネーター
上田 由起子