

# Tomorrow

トゥモロー便り第22号 2018年12月発行

独立行政法人国立病院機構金沢医療センター  
がん相談支援センターがんサロントゥモロー  
ピアサポーター's 発行

# 感謝

## 今年（平成30年）

皆さん今年はどうな年でしたか？ 自分、家族、親戚、友人、知人が「がん」になった、今の治療が辛い、再発した、経過良好、寛解などそれぞれに体の状況や思いが沢山ある事と思います。新しい年を迎えるにあたり、少しの目標を決め、今の状態よりも少しでも良くなるように気持ちの整理に心がけ前に向かって進みましょう。辛いことも多々あると思いますが一人で悩まず何時でもサロンに来て憂さ晴らしをしたり、医療者に相談するなど前に進めるヒントを探ってみませんか。医療者（看護師、ソーシャルワーカー等々）やアロマセラピスト、がんピアサポーターが在室しています。来年は常時開室3年目になります、スタッフ一同、より皆さんに寄り添ったサポートに心がけ努力して行きたいと思っています。

サロンが常設となって二年が経ちました。ここで、一番感じたこと、笑顔の大切さです。

優しい笑顔は思いやりの世界共通語、一番簡単で温かい思いやりなのかもしれません。そこに言葉がなくとも、素敵な笑顔の人が一人いるだけでその場はとっても温かい空気に包まれます。

笑顔って不思議ですね、自身も優しい気持ちになれます。

緊張した面持ちで入って来られても、帰りはすこし笑顔になって帰って欲しい、そんな思いで、気負わず自然体の笑顔でお待ちしています。

がん相談支援センター 坪川由美



一人で抱え込まないで



## 蓮根（レンコン）

レンコンは今が旬で冬にかけて美味しくなります、先の節は柔らかいので酢の物に、2節3節目ほど硬くなるので煮物、天ぷらに、根元の部分はすりおろして利用すると良いと思います。ビタミンCが多く抗酸化作用があり、他に不溶性の食物繊維が豊富で便通を良くしてくれます。レンコンは穴が9～10個開いておりこの穴は地上の茎から節を通して土中の先端まで繋がっていることから「見通しがきく」として昔から正月や慶事に欠かさず使用され、種が多いことから「多産」という意味も有り縁起が良い野菜と言われています。