

# Tomorrow

トゥモロー便り第8号

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 Tomorrow  
ピアサポーター's 発行



## カメラ小僧のつぶやき

もう秋ですね、コスモスです。背景の煙が風情を醸し出していると思います。以前は野焼きがいたるところで行われこのような風景も良く見られましたが、最近ではこのような場面に出会うことも少なくなったように思います。そしていよいよ紅葉ですが、北の方の山から色付がはじまり各地から紅葉便りが聞こえてくるようになります。皆さん、今年の紅葉はどうでしょうかね、楽しみです。

(コスモスの一般的な花言葉は「乙女の純潔、乙女の真心、美麗、調和、謙虚」ですが、花の色(ピンク・赤・黄・白・黒)で変わる花言葉もあるそうです。)

## \* 寒さ対策

残暑が厳しかったですが朝晩うんと楽になってきました。夏の疲れが出ないように気をつけ秋の過ごしやすい時期に目いっぱい体の充電に心がけ寒さ対策に心掛けましょう。

立った状態や座った状態で動かせる範囲で動かしましょう、特に3首(首、手首、足首)を動かすと効果が上がると思います。又大きな筋肉も動かせばもっと良い、お腹全体の筋肉、腰からお尻にかけての筋肉や太ももの筋肉も合わせて動かす事を心掛けましょう。

寒い時はホッカイロなども上手に利用しましょう。

食べ物で根菜類は火を通して食べ、飲み物は生姜湯、紅茶、ココア、ウーロン茶等を飲むと身体が温まります。今までの生活にちょっと工夫することで体と心のケアが出来ると思います。



## 《つぶやき》 医療福祉相談室 医療ソーシャルワーカー 北山紋子

こんにちは！ 私は今年の4月から金沢医療センターに入職しました。小松市に生まれ育ち、ようやく、この金沢の土地や環境にも慣れてきた今日この頃です。そんな私ですが、大好きな言葉があります。松下幸之助の詩集の中の「日々是新(ひびこれあらた)」という言葉です。

昨日は昨日、今日は今日。昨日の苦勞を今日まで持ち越すことはない「一日の苦勞は一日にて足れり」というように、今日はまた今日の運命がひらける。毎日が新しく、毎日が門出である。日々是新なれば、すなわち日々是好日。

私はこの言葉に出会い、1日1日が新しく、日々是新たな気持ちで、患者さまやご家族様に寄り添った支援が出来るように努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

\* 災害に備えて

治療中や療養中に災害に遭うかもしれません、最低限の準備をすることを心掛けましょう。

東北で罹災された親戚に聞いた所、「大事なものはお薬手帳と履物でした。身近に常に簡単に履ける履物を準備した方が良い。そしてゴミ袋です。」と話されました。

お薬手帳は大事ですね。手元に置くようにしましょう。

シリーズ 牧野さん語録 (5)

味  
与所には様々な味がある  
塩も味、砂糖も味  
醤油も味、味噌も味  
辛い味、甘い味、すっぱい味  
いろいろ味はあるけれど  
おかげさまと感謝の味を  
面白味という  
味わい深い味である



\* 目からうろこ！

8月23日「ピールアート」を皆で楽しみました。食べた後の果物の「皮」を捨てることなく、簡単な工夫でとても上手に利用することを学び、物を粗末にしない、もったいない、を実践し目からうろこに成りました。短い時間でしたが患者さんや家族の方々の笑顔の花が咲いたひと時でした。



\* 今後の主な予定

9月21日(木) 懐かしいネ(音)！ハーモニカ演奏会 (オヤジバンド F&6)  
13:30~14:30 童謡・唱歌・懐メロを一緒に歌いましょう

11月01日(水) 当院講堂でプラネタリウムを楽しもう (星工房アルリシャ)  
春夏秋冬の夜空を一緒に眺めませんか。