

Tomorrow

トゥモロー便り第 21 号 2018 年 11 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

山田士郎 副看護師長（認知症認定看護師）

10月の市民公開講座で「認知症とがん」をテーマにお話をさせていただきました。実は、前日に息子が産まれました。なんとか出産に立ち会えましたが、後一日遅かったら立ち会えなかったねと妻との会話のネタになっています。これまでは娘一人でしたが、今回息子が産まれ「一姫二太郎」になりました。



娘が一生懸命お姉ちゃんをしてきている姿がほほえましいです。今年度は認知症看護認定看護師資格の取得、息子の誕生と公私に渡り変化のある年になりました。これからも体調管理を行いながら、仕事と育児を両立させて頑張っていきたいと思います。これから冬が近づき寒さも増してきますが、皆さまもお身体には御自愛ください。

旬の里芋
ほかのイモ類に比べてカリウムが特に多く、むくみや高血圧の予防となり、ぬめりは免疫力を高め、体内粘膜の保護作用が強く胃潰瘍や感染症の予防にも効果的です。



カメラ小僧のつぶやき H30年11月14日

皆さん、冬の使者白鳥です、番（つがい）ですかね、とっても優雅です。今シーズンもシベリアでの子育てを終え、越冬のため10月中頃より飛来しました。群れの中には今年生まれた子供たちもたくさんいるのでしょね、何千キロの渡り、お疲れ様、よく頑張りました、とても可愛いです。若い白鳥は羽や首周り、顔の部分の色がくすんでいるのですぐに見分けられますよ。白鳥は夫婦の絆がとても強く、番になると一生添い遂げるそうです。勿論、家族、仲間同士の絆もとても強く、渡りの時や普段の生活に於いても常に家族や仲間たちと行動をともにするそうです。素敵ですね。これから数も益々増えてきます。私は羽咋の邑知湯近辺へ出かけます。皆さんもお孫ちゃんやお子様連れで白鳥見学は如何ですか、他の野鳥たちも迎えてくれます。癒されますよ、お勧めです。

やさしさ
歳をとると
やさしさが
ほしくなるの
それが栄養になって
元気になる
でもね
偽りのやさしさを
食べた時は
吐いてしまった
真実のやさしさを
手料理を
ただかかせて下さい

百歳の詩集 柴田トヨ



☆治療よりも予防検診

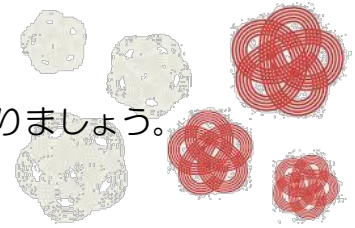
がんになって治療が始まり副作用も経験し治療終了、経過観察そして寛解へと、その治療は長期になり高額な費用が掛かります。「あの時、あの頃検査をしておけば良かった」の思い。皆さんのその経験を生かして体調に変化のない方も含めて予防検査を周りの方々に薦めて下さい。予防に掛ける時間と費用は治療に掛かる時間と費用の数パーセントに過ぎない程です、特に若い方に啓蒙して下さい。治療に掛ける時間とお金は勿体ないと思いませんか。



今後の予定

11月14日(水) 当院3階講堂でプラネタリウムを午前の部午後の部2階開催しました。宇宙のロマンを覗いてみようの企画にたくさんの方が来場され有り難うございました。

12月6日(木) 心を結ぶ水引で、あわじ結びのしおりを作りましょう。
13:30~15:00 予約必要(無料です)



12月12日(水) ピアサポーターでカメラ小僧坂本さんの写真展とお楽しみ会!!
13:30~15:00 苦労、苦心、工夫の作品が展示されます
目の保養、心の癒しに是非どうぞ。



31年1月23日(水) こんな時どうする? 越田雅代 当病院管理栄養士
食べられない時のヒント、とても大切な事です

☆水曜日は事前予約にてアロマトリートメントを行っておりますのでご利用下さい。



院内探索

地下コンビニ奥に
とても親切な郵便局
がありますよ☺



小耳



車を運転される方、もう直ぐ雪の季節ですスノータイヤ交換は早めに済ましておきましょう。古いタイヤはゴム質が固くなり効き目が弱くなります。早めだと待ち時間も少なく、丁寧な仕事をして頂けます。タイヤは命を乗せています。