

第5章 支え合える仲間

～患者団体とがんサロン～



みどり市
@masumi.o813

11 支え合える仲間

がん患者さんが抱える不安や悩みの解消には、がんにかかった人の経験が役に立ちます。

県内では、がんにかかった方同士の支え合いの場として、地域や病院に「がん患者団体」や「がんサロン」があります。また、がん診療連携拠点病院などで「群馬県がんピアサポーター」が活動しています。

がん患者団体 ～仲間に会おう～

がんにかかった患者さんが主体となって結成し、情報交換や勉強会、交流会、ボランティア活動等を通じ、がん患者さんやその家族、遺族の方の不安を解消することやつらさや悩みをわかちあう活動を行っています。

●群馬県がん患者団体連絡協議会

会 の 名 称	群馬県がん患者団体連絡協議会		
対 象 疾 患 等	がん全般		
問 い 合 せ 先	群馬県健康づくり財団企画広報課 TEL : 027-269-7811 FAX : 027-269-8928 ホームページ https://www.gunma-hf.jp/gan-kyougi/		
会 員 数	15団体	会 費 等	入会金 : なし 年会費 : 2,000円
会からのメッセージ			
平成19年3月に発足した県内のがん患者会・支援団体の集まりで、今では15の団体が参加しています。がん患者が孤独にならないように必要な情報提供と情報交換を行い、互いに交流を深め、群馬県のがん予防と早期発見の推進、医療、ケアの向上に向けた活動や提案を行うため、力を合わせています。			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。



●群馬県がん患者団体連絡協議会に参加している団体紹介

会 の 名 称	あおばの会		
対 象 疾 患 等	血液がん		
サロソ開催場所・日程	群馬大学医学部附属病院 南棟 1階 憩いの広場「尾瀬」内のピアノ付近 偶数月（2月・4月・6月・10月・12月）※8月はお休み 第2土曜日13：30～ ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を当面の間中止させていただきます。		
問い合わせ先	相川政雄（電話はなるべく土日をお願いします。） 電話：090-8805-1295 X-メール：aobanokai2007@gmail.com		
会 員 数	6名	会費等	入会金・年会費なし
主な活動内容			
血液がん患者や家族が抱える不安や悩みについて自由に語り合い、情報交換や親睦を深める。			
会員からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ●入院中や外来通院中はなかなか同じ病気の人と話す機会がなく病気や治療に関する悩みや不安を抱えても話す場がないものです。こんな時、あおばの会へ出席して、同じ病気を抱える人や実際の体験談を聞くことができ悩みや不安が少し軽くなりました。 ●あおばの会に参加して、日常生活での前向きな考え方や、食生活の大切さを学びました。 			

会 の 名 称	みゅらりっぷ	
対 象 疾 患 等	子宮・卵巣がん	
サロソ開催場所・日程	群馬県太田駅なか文化館 定例患者会を毎月第2水曜日9時30分から12時	
問い合わせ先	三武 美紀 TEL：090-4208-6424 メールアドレス info@myuralip.com ホームページ http://myuralip.com/	
会 員 数	スタッフ5名（会員制ではありません）	会費等 お茶代：500円
主な活動内容		
活動内容は、1部は[わかちあいの時間]で「言いつばなし、聞きつばなし」にその人が話したいことを話します。辛かったこと、嬉しかったこと、自分もそうだったと思いをわかちあいます。2部の[お茶会の時間]は、お茶とお菓子を食べながらおしゃべりをします。		
会員からのメッセージ		
当会を立ち上げて今年で13年目になります。患者会に参加された方達が、居心地良く話したいことを話せる雰囲気の中で、自分を見つめるお手伝いをさせていただきます。会員制ではありませんので、1回のみ参加やご家族（女性）のみ参加も可能です。お気軽にご連絡してください。		

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	女性がん患者会ぱるれ			
対 象 疾 患 等	がん全般			
サロソ開催場所・日程	高崎総合福祉センター 毎月第1日曜日 13:30~			
問い合わせ先	松井 葉子 TEL:090-3470-5783 メールアドレス palure.info@gmail.com ホームページ(ブログ) https://ameblo.jp/parler2016/			
会 員 数	スタッフ2名	会費等	参加費:500円	
主な活動内容				
<p>2018年からスタートした女性がん患者会です。子宮、卵巣、乳房、胃、大腸、血液などがん種を問わずに参加していただけます。今まで、20~80歳代の様々な年齢の女性が参加してくださいました。がんの悩みや不安をおしゃべりできる友人の家というような和やかな雰囲気で行っています。</p> <p>※会員制ではありません。参加したい時に来ていただけます。</p>				
会員からのメッセージ				
<p>がんを告知され、治療と生活を行う中で、辛さを誰にも言えずに悩んでいる方も多くいます。女性同士安心して病気、生活、家族、結婚、子ども、仕事、今後の人生のことなどお話に来ませんか？</p>				

会 の 名 称	群鈴会			
対 象 疾 患 等	喉頭がん、咽頭がん			
サロソ開催場所・日程	<ul style="list-style-type: none"> ・新前橋教室：群馬県社会福祉総合センター (第1・2・3土曜日 13:00~15:00) ・高崎教室：ハーモニー高崎ケアセンター (第1・2・3火曜日 13:00~15:00) ・太田教室：群馬県立がんセンター (第1・2・3水曜日 12:00~14:00) 			
問い合わせ先	齋藤 久嘉 TEL:0274-22-1552 FAX:0274-22-1552			
会 員 数	60名程度	会費等	入会金:5,000円 年会費:3,000円 教材費:2,300円	
主な活動内容				
<p>喉頭がん患者を中心に作られた会で、食道発声の訓練や生活上のアドバイス、交流会、研修旅行などを行っています。(全員ががんで声帯を失い、1度は声を失っております。)訓練によって声を取り戻そうではありませんか。</p>				
会員からのメッセージ				
<p>楽しい教室です。新前橋、高崎教室、太田教室県内3カ所で行っています。がんで声帯を失った人のグループです。</p>				

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	びあサポぐんま			
対 象 疾 患 等	がん全般			
主 な 活 動 場 所	高崎市総合福祉センター3階ボランティアルーム			
問 い 合 わ せ 先	事務局 TEL：080-6817-7234 メールアドレス piasapo.gunma@gmail.com ホームページ http://piasapo.gunma.jp/			
会 員 数	約40名	会費等	入会金：なし 年会費：2,000円	

主な活動内容

県内数か所で「地域がんサロンぐんま」を運営し、がん患者・家族の相談支援活動を行っています。また、スキルアップ研修の他、正しいがん情報を届ける活動として、がん専門家による医療講演会（公開講座）を開催しています。会員は、群馬県がんピアサポーター養成研修会修了者（がん患者・経験者・がん患者の家族）の有志及び支援者によって構成され、顧問として複数の医師がいます。主ながん診療連携拠点病院の相談支援センターと連携を図っています。

会員からのメッセージ

地域がんサロンでがん患者・家族に寄り添う活動は、自分のがん体験がピアサポーターとして活かされる場です。スキルアップ研修会は専門家による正しい医療情報が得られ、ピアサポーターとしても向上ができ、会員同士の交流の場としても楽しい時間となっています。

地域がんサロンぐんま 対象疾患：がん全般

【開催場所・日程】 自由参加／参加費無料

高崎：毎月第3日曜日 13:00～15:00 高崎市総合福祉センター3階ボランティアルーム
前橋：毎月第4日曜日 13:30～15:30 県立図書館研究室
太田：毎月第1日曜日 13:00～15:00 太田市福祉会館
新町：毎月第2火曜日 13:00～15:00 自遊空間「みちくさ」内
甘楽：毎月第2日曜日（休会中）



※初めて参加される方は、事前に事務局にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

事務局 TEL：080-6817-7234 メールアドレス piasapo.gunma@gmail.com
ホームページ <http://piasapo.gunma.jp/>

【主な活動内容】

群馬県がんピアサポーター（ピア＝仲間）と支援者が、がんに関する悩み・不安・心配事などについて、患者さんやご家族の心に寄り添う活動をしています。

【会員からのメッセージ】

がん情報は簡単に得られる時代になりましたが、サロンのように顔を合わせてお話をすると、人と人の温もりや優しさ・安心感が得られます。参加した方が笑顔で帰れるように、温かいおもてなし、傾聴する心、患者さんやご家族の心に寄り添うことを心掛けています。どうぞ気楽にご参加ください。

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	1.2の3で温泉に入る会ぐんま		
対 象 疾 患 等	乳がん		
問 い 合 わ せ 先	武井 芳恵 TEL：027-352-0842 FAX：027-352-0842		
会 員 数	20名	会 費 等	入会金：なし 年会費：1,000円
<p>主な活動内容</p> <p>乳がん体験者は心に傷を受けている方が多く同じ想いでお互い寄り添って励まし合うことができれば、明るく前向きに治療を受けられる、生きていける、温泉も入れる【温泉も皆で入れば怖くない】が会の始まりです。</p> <p>年に1～2回日帰りまたは1泊温泉交流会、新年会、食事会、会報発行(不定期)。</p>			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>温泉の大浴場でゆったりしたい、そう思っても手術の傷跡が気になってつい尻込みしてしまう。そんな時仲間がいると心強く安心して入浴できます。術後の服薬期間も長く気のめいる時がありますが、同じ病気の人達とおしゃべりすると元気が出てきます。一緒に治療を乗り切りましょう。</p>			

会 の 名 称	群馬あかぎ互療会 (公益社団法人日本オストミー協会群馬県支部)		
対 象 疾 患 等	オストメイト (人工肛門、人工膀胱を造設した人)		
主 な 活 動 場 所	県内各市に活動拠点を設けています。 (前橋、高崎、伊勢崎)		
問 い 合 わ せ 先	大島 主好 TEL：027-285-4632 FAX：027-285-4632 TEL：090-2477-2516 メールアドレス mfwsy500@ybb.ne.jp		
会 員 数	約50名	会 費 等	入会金：1,000円 年会費：3,600円
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● サロン開催場所・日程：群馬県社会福祉総合センター・原則：偶数月の第2日曜日の午後1時より3時30分 ● 奇数月3日に本部会報と支部会報を発行します。5月に定期総会を開催します。6月に全国大会、3月に群馬ストーマ・排泄リハビリテーション研究会が開催されます。補装具メーカー及び販売店の展示説明会が同時に開催されます。サロン開催時に皮膚・排泄ケア認定看護師の派遣をお願いすることもあります。 			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>オストメイトが安心して暮らせるよう①外出時、②災害時、③老後・介護時の不安解消の啓発活動をしています。</p>			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	笑^えみの会		
対 象 疾 患 等	乳がん その他		
主 な 活 動 場 所	高崎市		
問 い 合 わ せ 先	早川 尚代 TEL：027-384-2157 FAX：027-384-2157		
会 員 数	50名	会 費 等	入会金：なし 年会費：なし
<p>主な活動内容</p> <p>食事会、懇親会</p>			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>人生の質(QOL)を追求し、いつも笑顔で楽しい人生が送れるよう、笑顔があふれて楽しい会です。</p>			

会 の 名 称	生^{ぶな}菜^なの会		
対 象 疾 患 等	がん全般		
問 い 合 わ せ 先	岡庭 和子 TEL：027-361-3568 FAX：027-361-3568 ホームページ http://bagumma.exblog.jp/		
会 員 数	20名	会 費 等	入会金：なし 年会費：2,000円
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●相談もかねた交流会 ●地域における他の団体との交流や活動への参加 ●電話にての相談窓口 			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>がんと宣告されたその日から患者としての道のりが始まります。幾つかの階段を経て出会う治療や悩みを共有し合い、話し合っていく事で、自分にとって最良の道を選び取ろうと思う人達が生まれ、集う“場”になっています。西洋医学のみならず、東洋医学や可能な限りの治療法を共に考えていけたら…という主旨のもとに発足したがん患者と家族の会です。県内におけるがん関連の情報を収集し提供することや、病院、各種医療従事者の方々との交流を通じて連携してゆく事が、患者にとってのベストな環境づくりになると信じて、目標としております。</p>			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	がんサロン桔梗		
対 象 疾 患 等	がん全般		
サロン開催場所・日程	桐生市昭和公民館 2F 談話室 毎月第3日曜日 13:30~15:30		
問い合わせ先	桑原 淳造 TEL : 0277-65-7444 FAX : 0277-65-7444 TEL : 090-9016-2484 メールアドレス juju.watarase1945@icloud.com		
会 員 数	4名	会費等	なし

主な活動内容

- 1 誰もが気軽に参加OK
- 2 参加費無料、予約不要、個人情報厳守
- 3 同じ体験をした仲間と、お互い顔を見て、声を聴いて話し合えるわかち合いの場所です。
- 4 サロンに参加し、情報交換することにより、不安や焦りを解消し、つらさや悩みをわかち合うことが出来る。

会員からのメッセージ

【参加者からのメッセージ】

- 初めての参加で心配あったが、私の症状・気持ちをていねいに聴いて頂き、不安が解消され、居心地良かったです。
- 正しい情報の入手や、病院の相談支援センターも詳しく説明され大変有意義でした。

会 の 名 称	ひまわりの会	
対 象 疾 患 等	がん全般	
主な活動場所	群馬県健康づくり財団内（前橋市堀之下町）	
問い合わせ先	公益財団法人群馬県健康づくり財団 企画広報課 ひまわりの会事務局 TEL : 027-269-7820 FAX : 027-269-8928 メールアドレス kikaku@gunma-hf.jp ホームページ https://www.gunma-hf.jp/public/himawari	
会 員 数	12名	会費等 入会金：なし 年会費：2,000円

主な活動内容

- 年に一度の総会、不定期の定例会（茶話会）：会員同士何でも気楽に話すこと、相談することができる会です。
- その他、会報の作成、親睦旅行、新年会などで、会員同士の交流を深めています。
- 入会は随時受付しています。事務局へご連絡ください

会員からのメッセージ

ひまわりの会は、がんを患った人やその家族で構成されています。同じ体験をした者同士で、気兼ねなく何でも話し、励まし合っています。定例会では、気になる事があった時には医師や保健師に気軽に相談できます。会の活動への参加はどれも自由ですので、体調に合わせて参加できます。

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	あけぼの群馬			
対 象 疾 患 等	乳がん			
主 な 活 動 場 所	ぐんま男女共同参画センター 群馬県社会福祉総合センター 高崎市総合福祉センター 毎月第2日曜日13:30~15:30			
問 い 合 わ せ 先	武藤 茂美 TEL : 090-3098-2069 FAX : 027-326-7594 メールアドレス akebonogunma2024@gmail.com ホームページ http://www.akebono-net.org/ (あけぼの会本部)			
会 員 数	60名	会 費 等	入会金 : なし 年会費 : 2,000円	
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 会報「あけぼの群馬便り」発行 ● 講演会、医療相談会、勉強会の開催 ● 親睦会の開催 新年会、温泉旅行 ● 群馬県がん患者団体連絡協議会活動参加 ● あけぼのハウス開催…乳がん体験者による少人数の集い。どなたでも参加できます。第2日曜日13:30~15:30 				
<p>会員からのメッセージ</p> <p>同じ体験をした仲間と、お互いの顔を見て、声を聞いて話し合える暖かい乳がん患者会です。なかなか会えない会員への群馬の乳がん情報や、会員からのホッとできるお便りなどを載せた形式ばらない会報も発行しています。乳がんになっても決して一人ではありません。勇気を出してご参加ください。そして、入会してあなたの力をお貸しください。希望の扉と一緒に開きましょう。</p>				

会 の 名 称	群馬がん看護研究会			
対 象 疾 患 等	がん全般			
主 な 活 動 場 所	群馬大学大学院保健学研究科			
問 い 合 わ せ 先	群馬大学大学院保健学研究科内 群馬がん看護研究会事務局 TEL : 027-220-8983 FAX : 027-220-8983 メールアドレス gons2004@gmail.com ホームページ https://sites.google.com/view/gons2004/			
会 員 数	約150名	会 費 等	入会金 : 1,000円 年会費 : 3,000円	
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 学術集会 : 群馬がん看護フォーラム 1回/年 (6月頃) ● スキルアップセミナー 1回/年 (10月頃) ● 教育委員会主催研修会 1回/年 (1月頃) ● リレーフォーライフジャパンぐんまへの参加 ほか 				
<p>会員からのメッセージ</p> <p>本研究会は、がん看護に関する研究、教育及び実践の発展と向上に努め、社会福祉に寄与することを目的としています。会員は、看護職のみならず広く医療職、がん体験者・ご家族、一般市民等から構成されています。群馬県のがん看護の発展のために、皆様と交流を深め、がん看護について共に考えていきましょう。</p>				

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	群大重粒子線医学センター「友の会」		
対 象 疾 患 等	重粒子線治療患者		
主な活動場所	群馬県及び全国		
問い合わせ先	佐伯 詔一 TEL：027-251-7395（上毛資源：担当・倉澤） メールアドレス（担当者） j1067@j-shigen.co.jp		
会 員 数	約40名	会費等	年会費：3,000円
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●年次総会開催 ●県民の日に合わせて行われる施設開放日に協力 ●健康保険適用国会請願活動 ●年三回程度情報誌発行 			
<p>会員からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●患者同士現状の病状などの交換（何の義務も発生しない気楽な病気仲間という感じ） 			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。



●病院が事務局となり活動している患者団体

会 の 名 称	ききょう友の会		
対 象 疾 患 等	ストーマを増設した患者さま（がん患者に限定していません）		
主 な 活 動 場 所	沼田市内		
問 い 合 わ せ 先	利根中央病院外科外来 TEL：0278-22-4321（代表）		
会 員 数	10名	会 費 等	入会金：1,000円 ※参加費が必要な場合あり

主な活動内容

ストーマを保有された方の自立を目指すことと会員の交流と親睦を目的とした会で、活動は年2回です。

春：総会で会計報告と行事計画、簡単な勉強会

秋：会員の要望を聞いての食事会や宿泊親睦会

会 の 名 称	卵の花会		
対 象 疾 患 等	乳がん		
主 な 活 動 場 所	原町赤十字病院		
問 い 合 わ せ 先	原町赤十字病院 乳がんを担当する看護師、または、がん相談支援センター TEL：0279-68-2711 FAX：0279-68-2529		
会 員 数	約20名	会 費 等	年会費：1,000円

主な活動内容

交流を通じて、主に「会員同士の親睦」、「ピアサポート体制の確立」、「一般の方々への啓発」などを目的に活動しています。おしゃべりの中から、親睦を深め、ともに支え合う仲間づくり、そして、地域への貢献を目指しています。「リレー・フォー・ライフ」「がん市民セミナー」への参加や、乳がん患者さんに向けた「小冊子」「かわら版」づくりなども行っています。また、がんサロンや患者相談を通じたピアサポートの体制作りを考えております。

会員からのメッセージ

平成26年から原町赤十字病院の患者会として結成されました。卵の花は決して華やかな花ではありませんが、ごく身近な場所に咲く可憐な花です。自分自身や家族を見つめ直し、新たな世界に踏み出す時、卵の花を「心持ち」の象徴にして、活動を続けています。私たち『卵の花会』では、ともに励まし合う会員を募集しています。原町赤十字病院の患者さまに関わらず、ご参加いただけます。

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	なすなの会		
対 象 疾 患 等	乳がん		
主 な 活 動 場 所	前橋赤十字病院 2階患者図書室 第1金曜日 13:30~15:30		
問 い 合 わ せ 先	熊井佐和子 TEL：090-1887-3527		
会 員 数	20名	会 費 等	入会金：1,000円 年会費：2,000円
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 主な活動内容 </div>			
<p>当院の患者さんに限らずご利用いただけます。時には院外での交流会も企画しています。アットホームな雰囲気の中で自由に語らいをしています。</p>			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

● その他の患者団体

会 の 名 称	ウーマン・キャンサー・ネットワーク・ぐんま (女性のがん患者のためのサロン)	
対 象 疾 患 等	がん全般 【乳がん・大腸がん・卵巣・子宮がん・肺がん・血液がん・その他】	
サロ ン 開 催 場 所 ・ 日 程	高崎市総合福祉センター ボランティアルーム1・2 奇数月の第2土曜日14時~16時 オンラインサロンもあります。(開催日等については電話・メールでお問合せください。)	
問 い 合 わ せ 先	安井 TEL：090-4207-3704 メールアドレス wcn.gunma@gmail.com ホームページ https://wcn-gunma.org ブログ https://wcn.muragon.com/	
会 費 等	なし (自由参加)	
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 主な活動内容 </div>		
<p>「ウーマン・キャンサー・ネットワーク・ぐんま」は、がんに悩む女性のためのサロンです。がんを体験した女性患者で運営しています。がん告知されたけど相談する相手がいない、同じがん種の人と話がしたい、治療と仕事の両立、家族との関係、再発への不安…孤独の中にある女性患者の皆さん、繋がってみませんか。話してみませんか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●メールや電話でのご相談も受け付けています。 ●治療中でも自宅からオンライン参加もできます。 		
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 参加者からのメッセージ </div>		
<ul style="list-style-type: none"> ●「うんうん、そうそう」同じ辛いがん体験をした仲間だからこそ分かり合えるサロンです。毎回、帰りには元気になっている自分がいます。 ●皆さんの温かい言葉と笑顔があふれ、2か月に一度のサロンが待ち遠しいです。 		

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	乳房再建のネットワーク「シャロン前橋」	
対 象 疾 患 等	乳がん	
サロン開催場所・日程	群馬県立図書館三階研究室(前橋日吉町1-9-1) 偶数月 第2土曜日 15時から定期開催	
問い合わせ先	篠原 敦子 TEL : 090-6023-7026 メールアドレス hdnfn138@yahoo.co.jp ホームページ http://charonm.starfree.jp/	
<p>主な活動内容</p> <p>乳がん告知を受け、全摘か、温存か、同時再建かで迷っている、また再建手術の出来映えに満足出来ず、途方に暮れている患者さん、。がん闘病は思いを共有する仲間を持つこと、最新の情報をキャッチするネットワークが大きな力になります。「サロン」なので拘束はありません。参加は女性限定です。</p>		
<p>会員からのメッセージ</p> <p>講演会や他の患者会への紹介、連携が充実していて、視野が広がりました。乳がんに罹ると女性としての将来、仕事、家族など、多岐に渡って乗り越えてゆくハードルが見えてきます。経験者に助けられ、今後も「病氣」と共存し、成長してゆきたいです。</p>		

会 の 名 称	一般社団法人がん哲学外来認定カフェ 「がん哲学外来なごみカフェ」	
対 象 疾 患 等	がん全般	
サロン開催場所・日程	伊勢崎市民病院本館2F 患者サロン「オアシス」 毎月第4火曜日 14:00～15:30	
問い合わせ先	塚本 恵美子 TEL : 090-1883-1119 FAX : 0270-62-9951 メールアドレス medicafe1011@gmail.com ホームページ https://nagomi-cafe-niijima.jimdofree.com/	
会 員 数	25名	会費等 入会金：なし(自由参加)
<p>主な活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がん患者さん、ご家族、ご遺族、学生、医療者などが集まり対話の場を提供しています。(お茶を飲みながら、和やかな雰囲気の中でカフェを開催しています。お気軽にご参加ください。) ●個人相談を受け付けています。 		
<p>会員からのメッセージ</p> <p>「がん哲学外来」(提唱者：樋野興夫先生)の言葉の処方箋に励まされながら、皆さんと楽しくカフェをしています。帰るときにはなぜか心がほっこりする集まりで、楽しみに皆さんが集まってくださいます。どなたでも参加できますので、是非お越しください。</p>		

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

会 の 名 称	一般社団法人がん哲学外来認定カフェ ひだまりカフェ in おうら		
対 象 疾 患 等	がん全般（患者・家族・友人・支援者）		
サロ ン 開 催 場 所 ・ 日 程	明言寺 石打こぶ観音（和室） 毎月第3土曜日 14:00～15:30		
問 い 合 わ せ 先	松崎 淑子 TEL：090-2677-0296 メールアドレス hidamari.gunma63@cd5.so-net.ne.jp		
会 員 数	スタッフ 7名	会 費 等	お茶代：200円
<p>主な活動内容</p> <p>ひだまりカフェは『寄り添い・見守り・分かち合う 心のつながりを大切にする憩いの場』を理念に、がん患者さんやその家族、がんに関心を持つ方が集まりゆったりとした雰囲気の中でお互いの体験や思いなど内なる気持ちを安心して言葉に出来る場所。 「解決はできなくても、解消はできる」帰る時には、心が少しほっこりするカフェです。</p>			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>カフェのボランティアスタッフには、看護師や管理栄養士等の医療職、行政に関わる方もおり、色々な情報やお話も聞くことができます。その中で、一緒に自分らしい生き方を考えてみませんか？きっと、あなたに必要な「生きるヒント」をもらえる場所になると思います。</p>			

会 の 名 称	つながるん場		
対 象 疾 患 等	がん全般		
サロ ン 開 催 場 所 ・ 日 程	開催場所：高崎市総合福祉センター 開催日時：毎月第4日曜日 13:30～ ※日程など変更となる場合があります。ブログで確認してください。		
問 い 合 わ せ 先	代表 松井 葉子 TEL：090-3470-5783 / 090-3573-0593 メールアドレス tsunagarunba@gmail.com ブログ https://ameblo.jp/tunagarunba		
会 員 数	10名	会 費 等	なし
<p>主な活動内容</p> <p>群馬県がんピアサポーター研修を受講したスタッフが、がん患者等のお話を聴かせていただきます。がん患者とその家族の辛さや不安な気持ち（生活、治療費、仕事など）に寄り添います。参加費は0円です。参加したいと思った時にご参加ください。 ※出張サロン募集中：あなたの地域でがんサロン開きませんか？私たちが訪問させていただきます。</p>			
<p>会員からのメッセージ</p> <p>「私のがんになるなんて」「これからどうなるのだろう」「私の体が自分の体じゃないみたい…」 皆さんが思うことです。このような気持ちを分かち合いましょ。この会がみなさんにとって『つながりの場』になれば幸いです。きっと、笑顔で帰れますよ。</p>			

※中止・変更となる場合がありますので、事前に活動状況をご確認の上、ご利用をお願いします。

がんピアサポーターからのメッセージ③ 心が軽く ～サロンでの仲間との出会い～

群馬県がんピアサポーター 安部 文子

私は2018年4月に、乳がんの手術を受けました。

最初の診断からいくつかの検査を経て、2か月後にステージが確定しました。勤務時間を調整しながら5週間の放射線治療に通い、今はホルモン治療をしながら仕事を続けています。

術後1年目のマンモグラフィ検査を受ける時は、「再発していたらどうしよう」という不安でいっぱいでした。いえ、その時だけでなく、常に不安でいっぱいな毎日を送っていました。

そんな中私が、自分以外のがんになられた方とお話する機会を得たのは、手術から1年経ってからのことでした。

早期発見のため定期検診の重要性が呼びかけられて久しく、早く見つかって治療を始めることができている方も増えています。でも、いくら早く見つかっても、「がんになった」ことに対する不安がどれだけのことか、自身がなるまでは量り知れなかった。それを分かち合えたのが、サロンで出会った“仲間”でした。

「迷ったらGO」。尊敬するサロンの先輩がいつもおっしゃっている言葉です。仲間だから、「今を見つめる大切さ」がわかりあえる。

サロンをきっかけに、たくさんの“仲間”に出会うことができました。いつのまにか「先の不安ばかりを抱えて過ごしていても意味がない」と心から思えるようになっていた自分を、そこに見つけました。

ひとりで抱え込まなくていいんです。サロンに遊びに行ってみませんか。

ここには今を大切に生きている、あなたのたくさんの仲間たちが待っています。

HPのご案内

●『がん情報サービス』（国立がん研究センター）

正しい情報を探す

がん情報サービス

検索

がんの症状や検査、治療法のほか、療養中に使える制度、お金のことなど、幅広い情報をお届けしています。



相談先を探す

全国の「がん相談支援センター」から

- ・地域
- ・病院の種類
- ・対応可能な診療と特徴
- ・専門医療職

▼がん相談支援センターとは



▼がん相談支援センターを探す



などの条件からあなたに合った「相談先」を探せます(群馬県がん相談支援センターは14ページ)。

●『群馬県のがん対策』（群馬県庁）

群馬県内のがん診療連携拠点病院や診療連携推進病院、助成事業相談支援センターに関する情報を掲示しています。

(<https://www.pref.gunma.jp/site/gantaisaku/>)



冊子のご案内

●『患者必携 がんになったら手に取るガイド 普及新版』以下の2つの冊子で構成されます。



【がんになったら手に取るガイド】

- ・がん治療のこと
 - ・経済的負担と支援
 - ・療養生活のためのヒント
- などの必要情報を提供します。



【別冊 わたしの療養手帳】

- ・がんの診断
 - ・入院、治療
 - ・療養生活
- について書き込むための冊子
「自分なりの病気に対する態度」を決めるお手伝いとなります。

「がん情報サービス」からPDFファイル入手できます。

その他、がん相談支援センターで見本版を読む・電子書籍版・書店・出版元から購入することもできます。



編著：国立がん研究センター
がん対策情報センター
発行：学研メディカル秀潤社