

さろんアップル便り



第2号
2016年5月17日発行
平鹿総合病院
がん相談支援センター
高橋

さろんアップルは、現在がんと闘っている患者さん・ご家族、がんを体験した方・ご家族が集って交流や体験など情報交換を気軽に行う場です。病気も病状も様々ですが、がんに関すること、1人で悩まないで同じ仲間と語りあってみませんか。

1. 平成28年度 第2回 さろんアップルを開催しました

28年度2回目のサロンが開催されました。今回はサロンはじめての取り組み、テーマを決めずにみんなで自由にお話しをするおしゃべり会を開催いたしました。

2. おしゃべり会について

今回第一回目のおしゃべり会を開催しました。サロンの仲間よりさきがけ新聞声の十字路に掲載するにあたり名前をかたろう会にしようとの提案がありました。かたろう会は秋田弁のかだつてげの意味と楽しく語ろうのふたつの意味を含んでいるとのこと。



3. 談話タイム

今回のサロンではテーマを決めず自由に近況報告から治療後の食事についてまで多岐にわたりました。

近況報告では旅行に行かれたお話しやがんの勉強会のお知らせなども始まり、現在の症状についての悩みをみんなで共有し、それについての解決法などを体験談を交えながらお話しがありました。

その中でも特に話題に挙がったのが食事についてでした。便秘にならないためにヨーグルトや納豆などを毎日とるようにしたり、ヨーグルトの中にはちみつをまぜるとより良いなどのお話しや、食欲の落ちた時に離乳食を食べるとよかったなどのお話しもありました。離乳食については最近ではテレビなどにとりあげられ始めているとのことですが自分で思いつき以前からそれを取り入れていたというお話しもありました。活発な意見交換がなされ非常に有意義な時間となりました。

4. 消化に良い食べ物

サロンで食事についてお話があったので消化に良い食べ物を抜粋してご紹介いたします。

| | |
|-----|---|
| 穀類 | 粥、おじや、雑炊、煮込みうどん、フレンチトースト、やわらかいパンなど |
| 卵 | 半熟卵、茶わん蒸し、卵豆腐、炒り卵、温泉卵、スクランブルエッグ、ふわふわ卵、卵とじ煮、オムレツ、かきたま汁、プリンなど |
| 魚類 | たい、ひらめ、かれい、あじ、たら、まぐろ、さけ、かきなどの煮物・焼き物など |
| 肉類 | グラタン、シチュー、つくね煮、蒸し鶏、肉団子スープ煮・うま煮、ロールキャベツ、そぼろ煮など |
| 乳製品 | クリーム煮、シチュー、ババロア、牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、牛乳ゼリーなど |
| 豆類 | 湯豆腐、煮奴、冷や奴、豆腐あんかけ、みそ煮、炒り豆腐、白和え、納豆、みそ汁、生揚げ含め煮など |
| いも類 | 含め煮、そぼろ煮、粉ふきいも、クリーム煮、茶巾絞り、マッシュポテト、ポテトサラダ、とろろいもなど |
| 野菜類 | 煮物、スープ煮、クリーム煮、煮浸し、卵とじ煮、みそ汁、あんかけなど |
| 飲食物 | お茶、麦茶、紅茶、乳酸飲料、ジュースなど |
| 菓子類 | ビスケット、クッキー、キャンディー、カステラ、菓子パン、和菓子、ゼリーなど |

秋田県駒ヶ岳サバイバー登山
H28年度「秋田県がんささえ愛の日」協賛事業であり秋田県肺がんネットワーク「あけびの会」5周年記念サバイバー登山が開催されるそうです。エベレスト女性初登頂をした田部井淳子さんと一緒に登れるとのこと。

7月16日(土)

申し込み締め切りは7月10日

宛先 美郷町中野字内城120-1
連絡先 080-6291-4581 藤井さん



次回のさろんアップルは

6月20日(火)



『がん治療とお金について』

当院MSW 中田琢也

時間:10:00~12:00

場所:平鹿総合病院 第1

参加無料:予約なし・直接お越しください。

お一人で悩んだり不安なことがありましたら、いつでも「がん医療相談室」へお立ち寄りください。
(電話相談も承っております。)

問合せ先:平鹿総合病院 0182-32-5121〔代表〕
がん医療相談室 奥山(内線5905)/中田(内線2145)

E-mail gansoudan@hiraka-hp.yokote.akita.jp

