

## あうるへるす通信



あうるへるすの会 とは??

あうる (owl) : 豊島区の代表的なマスコットふくろうが元気な様子をイメージして名付けました。

台風一過、遅くなりましたが、ようやくあうるへるす通信10月号を書き始める気持ちになりました。台風から一夜明けてニュースで目に飛び込んで来た超大型の台風による甚大な被害の光景には目を疑い、詳しい状況を知って行くうちに、日本各地の河川が氾濫して街中に大量の茶色い水が入っている状況に涙が出ました。「被害が広がらず早く復興されますように」と祈るばかりです。私達が住む豊島区は幸いにも大きな被害はなかったようですが、区庁舎の避難所等に沢山の人が集まり台風が過ぎるのを待っていらっしやいました。身近な方との繋がり・助け合いは、すごい力になると、肌で感じました。通信のお送りが遅くなりお詫びします。

10月「あうるへるすの会」月例勉強会は、**10月15日火曜日18時～20時 豊島区医師会館6階 豊島区立 明豊中学校 校長 小林豊茂先生による「がんと闘う命の教育」**です。現職の校長先生が、「がん」になり校長職を続けながら治療を受けられ、そのご自身のお姿を生徒に見せて「がんに関する教育」をされた全国的にも大変有名な校長先生です。小林校長のお話からは、「命の大切さ」や「自分と家族の大切さ」「道徳心」を改めて、学ばせて頂けて、「明日からまた頑張ろう」と勇気や元気もいただけます。ぜひご参加ください!

## あうるへるすの会の活動

すこやかなときも、病めるときも安心して暮らすために、豊島区の保健福祉について知り、区民目線の地域包括ケアについて考える区民主体の勉強会です。がんなどの大病をお持ちの方や、赤ちゃんや小さな子どもを育てるお母さんなど身近な人を地域であたかく支えることも、あうるへるすの会が考える地域包括ケアです。皆で支えあえる住みよい ふるさと豊島にしましょう。

## ～9月あうるへるすの会 月例勉強会 報告～

9月のあうるへるすの会 月例勉強会は、9月17日に「患者の家族としてのコミュニケーション能力とは」をテーマに、講師はあうるへるすの会 代表でもある一般社団法人マイ・インフォームド・コンセント理事長 佐伯晴子氏による充実した内容で開催されました。

佐伯氏のパワフルな講義序盤には「受け身でぼーっと受診に行くこともあったなあ」と気づき反省しました(副代表 高野)。具体的な講義の内容としましては、8月の月例勉強会の内容を踏まえて「コミュニケーション能力は患者力! 家族力!」とのお話で、患者として医療機関にかかる時にはマナーと非言語を大切に、医療者との協働のきもちをもって、『にっこり、ゆっくり、はっきり、すっきり』と伝え、尋ね、理解し納得する事の大切さを学びました。二人一組になって実際に、患者役・医師役(医療者役)を演じてコミュニケーションを取ることも体験しました(初対面どうしでも和気あいあいと)。演じてみて、伝えたい内容を適切に言語化することの難しさと感じました。また、コミュニケーション体験を通じて、受け身でぼーっと受診に来る、以前の私のような患者さんにも忍耐強く対応されている医師の方々の凄さも感じとれました。「おたがいさまで、おかげさま」ですね。

## 豊島区立 中央図書館 4階入り口正面 六角柱にあります

## 今月のテーマ: 「骨粗鬆症」

- ・とってかかんたん ながら ロコモ体操 一健康! いきいき長生き 首 肩 腰 股 ひざー / 金園社 / 千葉直樹著
- ・骨活・筋活のススメー骨は幾つになっても若返る! 筋肉を鍛えて体を支える! (婦人の友生活シ リーズ) / 婦人の友社 / 太田博明監修
- ・長生きは足腰が9割ー今日から始める1日ひとつの足腰週間 / エフビー / 福田知佐子著
- ・今日からできるロコモティブシンドローム対処法 / 講談社 / 中村耕三監修
- ・病気を遠ざける! 魚の缶詰レシピー1缶でDHA&カルシウムたっぷり! (婦人の友生活シ リーズ) / 河出書房新社 / 白澤卓二 監修 / 検見崎聡美 料理

# あうるへるすの会 今後のスケジュール

## 《月例勉強会》

月例勉強会は、申し込み不要です。(途中参加もOK)  
テーマは講師やゲストの都合により変更することもございます。

10月15日 火曜日 18:00~20:00  
「がんと闘う命の教育」  
講師：豊島区立 明豊中学校 校長 小林豊茂氏

月例勉強会会場：豊島区医師会館6階  
(豊島区在宅医療相談窓口)  
豊島区西池袋3-22-16

11月19日 火曜日 18:00~20:00  
「地域包括ケアシステムと在宅医療」  
講師：豊島区看護協会 会長 村崎佳代子氏  
豊島区の訪問看護の実際と在宅医療の疑問に答えます

会場につきまして、公益社団法人豊島区医師会様のご理解  
とご協力に感謝いたします。

12月17日 火曜日 18:00~20:00  
「健康情報を正しく読む力(リテラシー)をつける」  
講師：帝京大学医学部腫瘍内科准教授、  
放送大学講師「がんを知る」、元国立がん研究センター  
メディアドクター研究会 代表 渡邊清高氏

2020年1月21日 火曜日 18:00~20:00  
「赤ちゃんとお母さんをまもる 新生児医療の現場から」  
埼玉医科大学教授 加部一彦氏(豊島区民)



豊島区医師会館へのアクセス

## 第3回あうるへるすの会公開講座のお知らせ

### がんと闘い いのちを守る

2019年11月24日(日) 午後13時~16時

会場：としま産業振興プラザ IKE Biz 6階

(健康ポイント対象予定)

~プログラム~ (プログラムは変更することもございます)

12:00 開場 12:10~12:50 としまる体操

13:00 開会挨拶

あうるへるすの会 代表 佐伯晴子

豊島区長 高野之夫

13:10~14:00

「がんと闘い 命を守る教育」

講師：小林豊茂先生 豊島区立明豊中学校校長 「校長先生ががんになる」 著者

14:10~14:50

「あなたは愛する人を救えますか？」

講師：河村剛史先生 河村循環器病クリニック院長

健康スポーツ関連施設連絡協議会会長

14:50 閉会挨拶

福井康裕氏 公益財団法人 後藤喜代子・ポールブルダリ癌基金協会理事

長

高野千尋 あうるへるすの会副代表

**特別おまけ企画！！**

15:10~16:40

この後、AED実技講習会を用意してあります！！(先着50人)

当日参加も可能ですが混雑した  
場合はお申込みいただいた方  
優先となります

公開講座の申し込み問い合わせ先 あうるへるすの会 owlhealthtoshima@gmail.com または fax  
03-5985-0506

facebookページ <https://www.facebook.com/owlhealthtoshima/>

あうるへるすの会 月刊通信「あうるへるす通信」責任者 あうるへるすの会 副代表 高野千尋(としまテレビ)