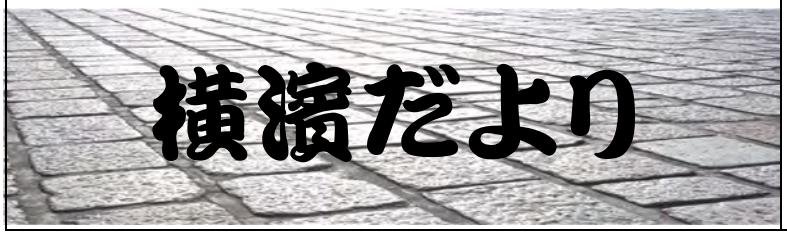
KSK JOA 横浜市オストミー協会



令和６年５月号
No. ２１４

編集人・横浜市オストミー協会
222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール 3F
TEL 045-475-2061（呼）
郵便口座番号 00210-9-5352

発行人：神奈川県障害者定期刊行物協会 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール３階 横浜市車椅子の会内 （頒価 200 円、会費に含まれます）

協会行事予定

第 42 回 横浜市オストミー協会総会 ♪マスク着用

日　　時：5 月 19 日(日) 受付：9 時半、開始：10 時、終了：15 時頃
会　　場：横浜ラポール 1 階シアター（新横浜駅より無料送迎バスあり）
時間割は、下記の通り
《第一部》定期総会：10:00～11:45 （別冊総会資料を持参してご参加下さい）
《第二部》講　　演：12:50～13:50 顧問医 三浦 猛 先生
《第三部》アトラクション：14:00～15:10 （本誌１６頁をご参照下さい）
「ムジーク ティーゲル」８重奏アンサンブル

＊同封ハガキ（議案賛否・委任の記入）のご返事は、早めにお願いします。
〆切は５月９日（木）です。

＊当日会場ロビーにて、ストーマ等の装具メーカー・販売業者による商品展示会が催されますので、新製品サンプル等をお試し下さい。展示会開催時間：9:30～12:50
展示会での装具発注が 1 割引になる販売業者は、ウエルカム、ソリュウション、光洋。

夏季 初心者相談会

日　　時：令和 6 年 7 月 7 日（日） 開会 13：30　　閉会 16：20
会　　場：桜木町 健福センター ８階 A・B 会議室 （展示 F 会議室）
医療講演：神奈川県立がんセンター 皮膚・排泄ケア認定看護師 皆川 由香 様
希望者は、講演終了後に個別相談ができます。
情報紹介：「福祉の手引き」等の紹介説明　　山根 則子 会長
装具展示会：15：30～16：20　　８階 F 会議室
ストーマ装具業者による取扱商品の展示説明会があります。

※ 会場参加希望の方は、ハガキ等にて返信か、右上 QR コードから申込み記入をして下さい。
Zoom 参加希望者は QR コードから申し込むか、yoa.2040.1@gmail.com にメールを下さい。

※ 今後の行事の会場参加の申し込み方法：
ハガキの他に、**電話・Ｅメール**での申し込みも受け付けます。
（045-475-2061（呼） ostomy@hamashinren.or.jp）

※ ５月３１日（金）の**日帰りバス研修旅行**（深大寺方面）は、本誌 18 頁をご参照下さい。

女性研修会の報告

令和 6 年 2 月 4 日（日）に桜木町の横浜市健康福祉総合センター８F にて、女性研修会を開催しました。

参加者は、ウロ会員３名　コロ会員１０名　講師 1 名　で合計 14 名でした。

当会会長の挨拶から始まり、横浜市総合保健医療センター認知症看護認定看護師　山下里子 様に「認知症について」ご講演をして頂きました。認知症のタイプ、原因疾患、その症状について事例もふまえて詳しくお話しして下さいました。

講師の先生から一番大きい大腿筋（ふともも）を鍛えることが大切という話があり、参加者から「どうやって鍛えたらいいですか？」の質問があり、会場参加者みなさんで立って実際に行ってみました。歯磨きをしながらできるとの話でした。

＜上記以外の質疑応答＞

Q：N.Y さん（港南区、術後 6 年、コロ） 父親が、認知症になりよく昔のことを思い出す。寝ていて目が覚めると、ベッドの上で何か仕事の物を探したり、夜中に玄関に人が来ていると言って外に出ていきそうになったこともある。医者から、2 時間おきにトイレに促すよう言われていたので、目を覚まさせるためトイレに誘導している。でも本人は夢の中のことで頭がいっぱいなので、なかなかトイレに行ってくれない。トイレに行ってもなかなか帰ってこない。どうしたら良いか?

A：医者が 2 時間おきにトイレに促すようにと言うのは、だいたいのめやす。本人が行きたくならなければトイレに行っても排尿されない。夢をみたときには否定せず、話を聞いて先ずは共感してあげる。次に今その状況をどうしたいのか、一緒に考えてあげるとよいのでは…。

Q：筋力低下のための鍛え方を知りたいです。
本人が、認知症になったら?　ストーマ交換できないどうしたら？

A：手術後は寝たきりになりやすいため、筋力を鍛えるなら大腿筋を鍛えるとよいです。お尻の筋肉など鍛えたい時にはお尻の穴をキュッと閉めてその場でかかとを上下するだけでもお尻の形が、変わってきます。認知症にならないように日頃から気をつけてください（笑)。認知症は本人が一番わかっていてつらい病です。挨拶をするときは「〇〇わかる？」と聞かずに自分から名前を、そのつど伝えて話しかけると良いでしょう。

講演後は、2 グループにわかれ体験懇談を行いました。

＜体験懇談の内容＞

◆中世古・山根グループ（ウロ 1 名、コロ５名）

K.E さん（保土ヶ谷区、術後 10 ヶ月、コロ） トイレの時にストーマ袋の中の汚れが気になる。

N.Y さん（港南区、術後 6 年、コロ） ストーマ袋の排泄物が気になるのなら、透明でない不透明なものに変えてみては？

U.N さん（鶴見区、術後 17 年、ウロ） 腹壁ヘルニアでベルトを二重にしているが、太って見えてしまう。娘からはそんなに人は他人の事は見ていないよと言われたが…
腕をけがしてしまったとき、どこに相談すればいいですか?

N.Y さん（港南区、術後 6 年、コロ） ストーマ装具の交換は片手では無理なため、ストー

マ外来で相談したらどうでしょうか。

Ｉ.Ｒさん（南区、術後 30 年、コロ の娘さん） この 30 年ストーマ外来に通った事がない。そういう時代でもなかった為、自分で全部やっていたが、現在物忘れ外来にかかっている。家族が心配しているが、「大丈夫」とこれまでは言っていた。娘としてはそろそろ限界を感じるため、ストーマ外来に通うようにしたいが‥

Y.N さん（神奈川区、術後 33 年、コロ） ①ストーマ外来のある病院を探して病院にかかる。②医者に指示書を書いてもらう。③訪問看護で来てもらう。④ストーマ外来にも定期的にかかるようにするといいのでは？

Ｆ.M さん（港北区、術後 2 年、コロ） 腸閉塞と言われ、一時ストーマになった。すぐにもとどおりになると思い、子供たちには話さなかった。色々な事を伝えるタイミングを逃してしまった。その後一時ストーマから永久ストーマの申請をして障害者手帳をもらった。

W.H さん（術後 2 年、コロ、娘さん） この機会に「実は‥」と思い切って子供さんたちに、伝えてみては？

母がオストメイトになった。外に出かけたいのだろうと思うが、母のメンタル的なことがあるようだ。父親も認知症と診断された為に、自分のことよりも頑張ってしまう。皆さんはメンタルをどう保っていますか？

Ｙ.N さん（港南区、術後 6 年、コロ） 外へ出る気持ちが少しでもあるのなら、娘さんが何かしら口実を作って外へ出るタイミングを計画してみては？

◆向後グループ（ウロ１名、コロ３名）

Y.M さん：（鶴見区、術後８年、コロ） 順調です。水泳をしているが、まわりに気づかれなく泳いでいる。

K.H さん：（栄区、術後１３年、ウロ） 順調です。心房細動の診断を受けて、薬を飲んでいる。歩くと息切れがするので、ゆっくり歩くようになった。太極拳を長年やっている。

K2.M さん（金沢区、術後１６年、コロ） ストーマ外来は行ってない。

K3.K さん（南区、術後２３年、コロ） 順調です。術後年数が経っているが、最近 WOCN さんからオストミー協会のことを教えてもらったので入会した。太極拳をやっている。

＊皆さん、災害については関心があり、いろいろ対策をしているようでした。
会報３月号で“災害手帳”をお配りすることを伝えた。
今回の「認知症について」の講演は、内容が詳しく聞けて良かったという意見でした。

男性研修会の報告

令和６年２月１０日（土） 午後１時半より、健康福祉総合センター８階会議室（桜木町）にて、男性オストメイトを対象にした医療講演と交流会を行いました。

参加者は会員１１名（ウロ９名・コロ１名・イレオ１名）と講師の方を加えて合計１２名でした。

１．協会挨拶：高岡泰博　副会長
　　東北大震災、能登半島地震などの実例、各自の対策などについて。

２．医療講演：講　師　横浜市総合保健医療センター
　　認知症看護認定看護師　　山下　里子　様
　　演　題　「認知症について」

横浜ラポール隣接の医療センターにお勤めの山下様より、医学的な認知症の解説をいただきました。専門的なイロハを丁寧にお話しになり、大変勉強になりました。

初診→検査→診断 の３段階を経るが、認知症が致命傷になることは無く、別の病気やケガが原因となる場合がほとんど。また、認知症が進んでからの転居（環境の変化）は好ましくない、など資料解説の間に、心に留めておくようなお話もありました。(同封資料参照)

講演後の質疑応答で、認知症の特効薬と期待される医薬品が話題になりました。まだ国内では実績が２件。薬価が高額で、投与期間が長く（18ヶ月)、その割には認知症の進行抑制効果が短い（7～8ヶ月）など課題が多いそうです。

３．体験交流会

休憩を挟んで、会員同士の交流会を行いました。今回はウロの方が多く、消化器系は役員のみ。それぞれの報告にうなずく様子も多く見られました。以下、近況報告です。

・Aさん（泉区、術後４年、ウロ）よく歩いている。(14000～15000歩）４時間水分補給無しで脱水症状になり短期の入院をした。(腎盂腎炎？）写真撮影に集中しすぎたのかも？！
・Nさん（金沢区、術後３年、ウロ）術後３，４ケ月の頃に腸閉塞で救急車を呼び横浜市大に入院。下剤を朝晩服用し、３回/日の排便。
・Sさん（南区、術後９年、ウロ）52才で胃がん、54才で胃を全摘出、60才の頃30分おきの頻尿、61才膀胱鏡で検査し上皮内がんが判明。今76才。２年間で５回腸閉塞の経験。腸の癒着がひどく各種下剤を朝晩服用。どうしてもダメな時は浣腸で。
・Mさん（磯子区、術後１０年、ウロ）運動をして便秘がなくなった。上半身をネジると腸が動く。大建中湯は服用している。
・Kさん（港南区、ウロ）腸が痛くて救急車を呼んだことがある。腸が壊死していた。便出血しはじめてから１年経つ。便が白い。医者に行くよう言われているのだが。
・Oさん（金沢区、術後１５年、ウロ）stage4で余命は長くないと言われていた。1月に3回漏れた。ストーマ根元が38mm、上部が43mmあり、面板を大きく穴開けするので漏れるのか？ ３日と持たない。面板周囲にテープを貼って改善するか試行中。

懇談の中で、入院中のパウチ交換やストーマ装具の手配について、病院の対応がまちまちという経験談がありました。(特別な事情が無ければセルフサービスが基本です)

ウロの皆さんに共通している話題が、水分摂取と便通（便秘）対策で、ストーマ等の管理は順調でも、体調管理には気を付けて生活されているようです。

（午後４時終了）

第３８回横浜市身体障害者　囲碁・将棋大会の報告

日　時　：　令和６年２月４日（日）　11：30～15：30
会　場　：　横浜ラポール２階　　ラポールボックス
主　催　：　横浜市身体障害者団体連合会（浜身連）
後　援　：　横浜市健康福祉局
　　公益財団法人　神奈川新聞厚生文化事業団
協　力　：　ＮＰＯ法人日本福祉囲碁協会
　　日本将棋連盟将棋指導員
審　判　：　日本福祉囲碁協会神奈川地区　小出先生　明立先生
　　日本将棋連盟公認将棋普及指導員　太田先生

今回の参加者は囲碁５名・将棋７名。実行委員長の松田隆和さん(浜肢体)と浜身連の落合事務局長からの挨拶のあとに組合せ抽選が行われ、対戦（対局）開始。(参加者が奇数のため、ひと組は不戦勝)
コロナ禍で碁会所などが利用できず、しかもコロナが明けたら閉所されていた話もあり、「練習不足」という声も聞かれました。中にはインターネットを使って対戦(練習)された方も。

囲碁・将棋、それぞれ対戦３回終了後に結果の集計を行い、順位決定。
閉会式ではそれぞれ上位３名への表彰があり、参加賞の授与も行われました。審判を務めていただいた先生方から講評があり、
囲碁の太田先生からは「片方が勢い付くとそのまま終盤を迎えることが多いが、今日は優勢が二転三転する展開が多かった。」
将棋の明立先生からは「４年ぶりということもあり、参加者各位へのハンディキャップ設定が難しかった。」　というコメントをいただきました。

本大会は浜身連事務局の皆さんをはじめ、浜身連各団体から実行委員１０名、障害補助の方、駒補助などボランディアの方々など大勢の参加もあり、静かな中にも活気のある様子がうかがえました。
日ごろ囲碁や将棋に親しんでいる方。次回、参加を検討されてはいかがでしょうか。

若いオストメイト交流会 in 横浜　報告

3月24日桜木町健康福祉総合センターにて59歳以下の若いオストメイト交流会が行われました。

会場参加：27人付き添い家族2＋対象外2＋役員6＋業者7＋WOC1＋オンライン7＋オンライン業者1＝**なんと！53名という大勢で開催しました。**

前半は、男女別のグループ交流、後半は種別による交流を行い、また別部屋で4名の個別相談を行いました。若い世代ならではの悩み、排便障害や、ストーマに関する事はもちろん、仕事、就職、恋愛、結婚など。その年齢ならではのお話にも盛り上がりました。

【女性 A チーム進行　武内　会場5名(コロ3名ウロ1名イレオ1名)　オンライン4名(イレオ1名、コロ3名)メーカー2名】

Q　職場で、カミングアウトしているか？

A　大体の人が職場にカミングアウト出来ている。トイレの回数が多いなどで、嫌な思いをした経験はあるか？に対しては、今の時代、リモートワークの方も多く、そこまで嫌な思いをした人はいませんでした。

Q　抗がん剤治療をしている時のストーマ装具の交換・・。

A　気分がのならないけど、何とか頑張ってやる。

Q　既婚者に、自分がオストメイトという障害を持っていることによって、優しくしてもらえているか。自分のストーマの事を理解してもらっているか。

A　自分のストーマは、主人は、理解しようとしてくれるが、本人が恥ずかしくて見せられない。性生活もオストメイトでも行えている。お互い思いやれる気持ちを持つ事。

Q　まだ結婚していない年齢だが、彼氏ができたら、どうしようか困っている。

A　男性メーカーの営業さん「早い段階で、カミングアウトしてくれた方が良い。今は、いろんな障害を持っている人もいるから、そんなに驚かない人もいると思うし、むしろ言ってくれた方が、男性は嬉しい。(好きと思う人には正直に言って欲しい)」

【女性チーム B　進行＝秦、中世古　会場6名(イレオ1名、コロ5名)】

Q　一日の排便回数が知りたいです。ストーマ交換頻度も。
　排便回数一日 10 回行くのは、異常なのでしょうか？

A　毎日必ず出る方もいれば、一週間出ないと言う方もいました。
　ストーマ交換は、コロ　イレオで、だいぶ日にちが変わる。
同じコロでも水便に近いとすぐに袋にたまり、交換しないとだいたいの方は、2～3 日に 1 回程度の交換をしているそうです。

Q　ストーマになり袋を気にして服装が変わった、何か工夫していますか？
　また上の深い物を着たりすると、袋が、膨らんだりするのでは？

A ズボンを選ぶ時にゴムの付いた物 お腹でこぶし1つ分入ること等、必ず買うときに試着してから購入することを心掛けている。

Q 好きな食べ物を食べていた時に腸閉塞になり、それを食べるとまた腸閉塞になるのでは？

A 基本的には、食べてはいけない物は無いので、とにかくよく噛んで食べることが大事。

【男性チーム C 進行＝御厨 会場7名(コロ4名、ウロ1名、イレオ1名、造設前1名) オンライン3名(イレオ2名、コロ1名)】
WOC ナースさんがアドバイザーとして入ってくれました。

会場とオンラインのメンバー1 人ずつ、簡単に自己紹介をしました。
次に、何か聞きたいことがあるかを問いかけたところ、次の質問がありました。

① 「消化の悪い食べ物を連続で食べた際、ストーマ周りが痛くなりますか？(腹の内部から押される感じがある)」

・消化の悪いものを食べるとお腹の具合が悪くなるので、なるべく消化の良いものを食べている。
・腸閉塞が怖いので、消化の悪いものは避けている。

などの答えがありました。お腹に負担をかけないように、なるべく消化の良いものを食べるように気をつけている方が多いように感じました。

②他には「ガスの対策」についても質問がありました。こちらについても、

・消化に良いものを食べるようにしている。という回答の他に、「夜にカレーを食べない」という対策をしている方もいらっしゃいました。
・「ガスが出やすい食べ物」というものがあるので、食事に気をつけている方も多かった。

良い体調を維持していく点でも、食べる物に気をつけていきたいですね。
大勢の方に参加して頂き、感謝です。

【男性 D チーム会場8名】 進行＝長島 会場8名(コロ 5 名、イレオ 3 名)、メーカー1 名

Q パウチの種別は 1 ピースと2ピースがあるが利用者の割合はどちらが多い？

A 割合は 1 ピース利用者が多い。理由としては、手術前後の病院入院期間が以前に比べて非常に短くなってきており、WOCN がパウチを貼りかえる手間が 1 ピースの方が簡単で早く出来るため、入院期間中に 1 ピースを使用する病院が多く、退院後も同じ 1 ピースパウチを使用する人が多いからだと思う。2 ピースは貼替えの間隔を比較的長くすることが出来るなどから使用する人が多いことと、認知症を患って自分で貼りかえることができない人などは看護者が貼替えることが比較的容易な 2 ピースを選ぶことが多い。(メーカー)

Q 外出先での緊急事態の対応について

A 業者、メーカーによっては緊急時に連絡し最寄りに拠点があればパウチを届けることが出来るので自分が利用している所に事前に確認する。外出時には貼替用のパウチ一式を携

帯する事は必須で同時に自分が使用している製品番号が分かるようにしておくこと。(メーカー)

Q ヘルニアの防止について

A 筋トレはヘルニアになる危険性が大なのでダメ。インナーマッスルを鍛えるとよい。鍛えるといっても体を動かさなくても腹式呼吸でも鍛えることが可能(メーカー)

【コロ A チーム】進行＝武内 中世古会場 6名 オンライン4名 業者3名

Q 「消化の悪い食べ物を連続で食べた際ストーマの周りが痛くなりますか？」 前半の別のチーム交流でも話題になったそうですが、その時は、「食べ物に気を付ける」という防ぐ事の発言がなされたそうですが、後半のグループでの同じ問題に対しては、若い世代は、消化の悪い物を避けられないシーンも生活の中にあります。例えば、職場での飲み会。(断れない。付き合いなども有る為)どうしてもそうなったとき、対処法としてどうしているか？ を話題にしました。

A 痛くなった時の対処方はマグミットを飲む方もいますが、どのタイミングで飲む？ 前日に飲む方もいました。

「今日まずい！！このままではやばい。という勘と、便の堅さで経験しているうちにわかるようになる」のでそのタイミングで飲む。また、マグミットは、ヨーグルトなどカルシウム類と同時接種すると、効果が半減するので、時間を空けて食べる事。

Q パウチ交換の頻度？ 汗に強い装具ありますか？

A アルケアの方から はがれ防止シールなどもありますが、はがれやすいは、剝がしやすいという発想をしてみて下さい。

「パウチがあまり長もちしないので駄目だ。」ではなく清潔に早めにパウチを取り替えて欲しいと思っています。

Q かぶれ 痒みどうしてますか？

A リンデロンを使っている。

に対して、コロプラストさんからシルキー保湿ローションというものもあります。

Q 障害者年金についてですが

A 先ずは今現在もらっている方は、次に先生に書いてもらえるように、前回のコピーを取っておく。次に書いてもらう先生が同じとは限らないため。日常生活の部分の記入がとても重要になるので、先生に頼む前に、「今自分は生活上困っている事」を箇条書きにしたものをメモにしてお願いする時に渡すのも一つの手。

【コロ B チーム】進行＝御厨、長島 会場 コロ 11 名、業者 1 名

Q 臭い対策について

A 2 ピース・1 ピースに関係なくトイレでパウチ下の開口部から排泄物を廃棄後にトイレットペーパーで丁寧に開口部を拭き取っても臭いは必ず残る。2 ピースで袋の部分を外してオストメイトトイレ内の水やお湯で洗う人もいるがメーカーからは雑菌などが入るとして推奨していない。なので以前からクローズパウチを使用しており都度パウチは貼りかえるよ

うにしている。当然ながら補助金内では収まらないが生活する上で必要なお金なので仕方がない。(参加者)

【イレオ・ウロ】進行＝秦、﨑山　会場9名(内ウロ2名)、オンライン3名

Q　オストメイトになって良かったこと、難しくなったことを教えてください。
A・良かったことは、トイレに駆け込まなくて良くなったこと。
　・痔瘻や下痢のためお尻が痛かったがストーマのおかげで無くなった。
　　(イレオストミーの方は潰瘍性大腸炎の方が多くみなさん同感でした。)
　・障害者となったために色んな場面でお得になった。
　　(電車やバスなどの交通機関や ETC などが半額や無料になったり、テーマパーク、税金なども割引等がある。)
　・難しくなったことは、温泉や銭湯などに行きづらくなったこと。
　・遠くまで外出ができない。重労働だったため仕事を変えなければならなかった。

Q　スーパー銭湯に行ってますか？
A　行きたい気持ちのある方が多いが、今回も役員以外に行ってる方はいませんでした。自宅のお風呂にも入らずシャワーで済ます方も多く、お湯に浸かる不安がある方が多くいらっしゃいました。

A　アドバイス→装具をつけたまま防水フィルムを貼って入ることができる。
　折りたたんでサージカルテープだけで入ることもある。
　長風呂しても問題なし!!
　不織布でなく織布で防水性のある装具、粘着力の強いタイプの装具もあるのでメーカーさんや販売店さんに相談してみてください。

Q　いつ、どのくらいで取り替えているのか？
A　入浴後に取り替えるように教わるが、排出物を出し切っている朝の方が良い。
　入浴後にゆっくり行う方も。
　2 日～3 日で貼り替える方、装具が合っていて 5 日貼り替えなくても良い方など様々。

Q　趣味の水泳を再開したい。
A　水を弾く腹帯があり、そこに装具を入れて泳ぐことができる(メーカーより)

Q　イレウスになるのが悩み
A　イレウスになった方が多数いました。
　ダメな時は何を食べてもダメ。
　ストーマから管を入れて引っ張ってもらった。栄養剤で過ごした。
　チューブで大建中湯(漢方)を入れて良くなった。

Q　イレオなのに小指くらいの固形便が出る。
A　稀だがそのようなことがあった方もいるから心配ないのでは。

　また、当日は、隣の部屋で、メーカー販売店の展示が行われました。参加者は、皆さん試供品やメーカーさんから説明を受けていました。

若い世代は、ストーマの情報は、ネットで調べるのが主流ですが、でもみんな心のどこかで、「他の人ってどうしているんだろう？」と思っている人は多いはず。 若い世代は、ストーマでの困りごとを両親や家族に相談しても、親に心配をかけるから言いづらい･･･。 また、40代50代は、自分のストーマの事だけでなく、両親の介護に疲れている人もいました。

また、今世の中で深刻になっている人手不足問題。 我々が高齢者になるころにはどうなっているでしょうか？ 介護施設、WOC 外来など、人手不足で･･･。 そんな時、今から、この様な患者会に入って、同じオストメイト同士でお友達など出来れば、今のうちから横のつながりを持つ事の大事さを感じて貰えたらと思いました。

また今回は終了後、アンケート調査は行いませんでしたが、後日3名の方から、お礼のメールなど頂きました。

・自分の住まいでは得られない情報が沢山得られて参加して良かった。また機会があれば参加したい

・これまでこういった交流会に参加した事が無かったので不安でしたが、実際参加してみると同じような境遇の方のお話を伺えて大変よかったと感じております。

また、最初は3時間は長いのかなと思っていましたが、終わってみるとあっと言う間の3時間でした。出来ればもっと具体的なノウハウや利用している装具の使い勝手など情報交換したいと感じました。

・オストメイトトイレについては設置してある施設は増えてきているが、その設置場所(女子トイレの入口付近など)によっては入りづらいとか、オストメイトトイレと多目的トイレが一緒なので緊急時にすぐに使えない等、経験者ならではのリアルな意見がありました。

今回、横浜市支部はもちろん他支部や一般参加の方も多数おられましたが、よく耳にしたのが「地元に交流会がない」という意見でした。皆さんネット上の情報より直接会っての対話を求めているように感じ、今後も支部や協会の垣根を越えてたくさんの方が参加されると嬉しく思います。

横浜市支部は、若いオストメイトの交流会はありがたい事に、大勢の方に注目を頂いています。今回も、市内外はもちろん、県外からの参加も多くありました。

来年は3月16日(日) 桜木町 横浜市健康福祉総合センターで行います。

2023 年度

介護サービス担当者のための ストーマケア講習会報告

2024 年３月２日（土）９：00～12：00
神奈川県立がんセンター大会議室において
「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会」
を開催いたしました。

この２年間コロナ下で対面での講習会は開催できず、３回オンラインで、そのうち２回はオンラインでの演習に取り組みました。今回３年ぶりの対面での開催となりました。

「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会」は、2014 年（平成 26 年）７月に第１回目を開催し、年２回の開催で今回は通算１６回目になります。

今回の参加者は９名。１６回の参加者人数は、**総計 184 名**となりました。

この講習会は、日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会が出している「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会用学習目標」に沿って、神奈川県立がんセンターの舛田佳子・関宣明・平澤真弓・皆川由香皮膚排泄ケア認定看護師（WOCN）４名のご指導により開催しています。

講義は、「ストーマってなに？」と題し、皆川由香WOCNから、ストーマとそのケアに関する基礎知識とストーマ造設に伴う患者の心理的状態についてお話があり、次に、平澤真弓WOCNから「皮膚とストーマ用品の基礎的構造と機能を理解する」、関宣明WOCNから、「これって異常じゃない？」と題し、医師や看護師に報告できるためのストーマと周囲皮膚の異常を指摘できるようになることを目指した講義がありました。

最後にオストメイト当事者として「ストーマ生活」について、山根から話をしました。ストーマ生活、入浴、装具交換頻度やかかる時間、骨折などで両手が使えないと装具交換ができないこと、オストメイト仲間とは、ストーマ生活の工夫などの情報交換ができ、失敗談は笑い合い、元気をもらい合えること。介護職の方へのお願いとして、オストメイトの羞恥心、排泄のことはあまり知られたくないといった気持に寄り添ってくださいますようにと伝えました。

対面での３年ぶりの講習会、WOCN4 名の方々は、忘れていることはないかと何回も確認し準備されたとのこと。コロナ下を過ぎての久々の対面での講習会で、今回特徴的だったことは、参加みなさん 30 分以上も前から集まりはじめ、前向きな姿勢や学ぶ意欲を感じられたこと。演習では参加者の施設でのオストメイトのケアについて WOCN に聞きながら具体的なケアの仕方をしっかりと学ばれていたことが印象的でした。

≪参加者から WOVN への質問≫
Q：テープかぶれのひどい人にはどのようにしたらよいのか？
A：面板を原型通り使うのではなく、テープ部分を全部切り取ってしまってもストーマ周辺部分がしっかり肌についていれば大丈夫であること、またはかぶれのひどい部分のテープだけ切り取ってしまって利用する。

Q：抗がん剤使用中で手のしびれがある人
A：装具の変更を提案
Q：ヘルニアの方
A：ストーマを一点で圧迫するのは良くないが、
面（ガードルなど）で抑えても大丈夫。
Q：ステントが入っている人の管の位置
A：感染予防のために、ウロ用装具の中まで入れない、逆流防止便の上で止める。

演習の時間を１時間半とたっぷりと取れたので、参加者は疑問や質問、具体的な困りごとなどを聞き、WOCN はそれに答えながら演習をし、丁寧に説明をしてくださいました。オストメイト歴が長い私（山根）もなるほどと思わされることが多々あり、とても充実した講習会だったと思いました。

2023 年度　介護サービス担当者のためのストーマケア講習会

アンケート結果（9 人が回答）

１．ストーマケアに関する講義
□よく理解できた　　６人
□まあまあ理解できた２人
□難しかった　　１人　しかし面白かった
□その他

２．ストーマ装具交換の演習
□よく理解できた　　９人
繰り返し練習することでできるようになると思いました
□まあまあ理解できた
□難しかった　　□その他

３．印象に残ったこと
- 食べることと同じように、排泄は大切なことと考えています。
- また、入所者の漏れの問題が、もしかしたら最初に貼り付ける部分ということもあるかもと気づくことができました。

・あわなくなった時にどうすればよいのかもわかりました。
・オストメイトの方の声が聞けたこと。日常生活でのことが聞けたのでケアの際に役立てたいです。
・ストーマ装具利用の方の苦労が良くわかりました。
・施設で現在ストーマ装具を利用している方はお一人ですが、装具がかなり古い形であることがわかりました。最新の装具を提案したいと思います。
・演習があったことでより理解ができました。
・疑問に思っていたことも聞けたので良かったです。
・オストメイトの方の日常生活、日々の思い悩み、見えない思いへの配慮が必要に感じました。
・質問がしやすく、自分が疑問に思っていたことを聞くことができた。
・実技は面白かった。
・山根さんの話が心に残りました。手技ばかりに気がいき、心理的ケアの方に気持ちがいってなかったと、初心にかえりました。

4．取り上げてほしかった内容
・便の処理の仕方。
・皮膚トラブルの時の対応。

5．お気づきの点（次回に活かしたいと思います）
運営
・実際の現場の方の声と講義だったので良かったです。
・事前に一部内容を理解できれば、もう少し理解度は上がったと思います。
・とても理解が深まりました．ありがとうございました。

場所　・良い
費用　・良い

6．次回研修について　参加しやすいところに○をしてください
時期（4月・5月・6月・7月１人・8月１人・9月１人・10月２人・11月１人・12月・1月・2月・3月）
曜日（　月・　火・　水・　木・　金・　土３人・　日　）
時間（　午前４人　・　午後１人　・　18時以降１人　）

7．介護サービス担当者のためのストーマケア講習会を、他の方に勧めたいと思いますか
はい（９人）

8．介護サービス担当者のためのストーマケア講習会に、また参加したいと思いますか
はい（９人）

＊第９回より、横浜市社会福祉協議会の協力をいただき、特養など186か所、ケアプラ137か所に、メールで案内チラシを送付しています。横浜市社会福祉協議会には、ご協力いただき感謝申し上げます。

横浜市オストミー協会ホームページ リニューアルのお知らせ

これまでオストメイトに関する色々な情報を掲載し、会員だけでなく一般のオストメイトにも参考になる事などを発信してきた当協会のホームページですが、最近はスマホを利用して情報を入手する人も増えてきていることからそれに対応することも含めホームページを一新しました。

なお一部、閲覧を会員限定としている箇所でパスワード入力が必要な所があります。このパスワードをここに掲載すると会員の方以外の目に触れる事にもなりますので、新HP閲覧をご希望の方はお手数ですが事務局まで電話、またはメールで連絡をお願い致します。

TEL:045-475-2061　E-mail:ostomy@hamashinren.or.jp

新ホームページの URL は、 https://yoa-net.org

「JR 東日本えきねっと」で障害者割引を利用できます。

・窓口で並ぶ必要がなく、便利です。
・特急券と障害者割引を適用した乗車券がセットになっている新幹線 e チケット（障害者割）などがあります。
・大人の休日倶楽部割引を併用する申込みもできます。

詳しくは右記 QR コードから。
「jr 東日本障害者割引えきねっと」で検索もできます。

※ JR 東日本の管轄路線だけです。東海道新幹線は対象外です。
障害者ジパングクラブをご利用の方は、残念ながら窓口販売しかありません。

障害者手帳のプラスチックカード

3 年前にカード化が始まりましたが、その際にカード化を躊躇し、紙の手帳のままだったが、そろそろ、小さくて耐久性のあるカードに変えたいと思われている方は、申込用紙が区役所にあります。ホームページからダウンロードもできます。

（「横浜市　身体障害者手帳カード様式変更申請」で検索）

申込書に記入して専用窓口へ郵送します。

災害時に備えての装具保管

横浜市では、災害時に住居が被災し、ストーマ用装具が持ち出せなくなった場合に備えて、自己所有のストーマ用装具を保管できる場所を提供しています。

場所：各区に 1 ケ所ある地域活動ホーム（居住区でなく最寄りのホームでよい）

この制度の利用者募集が例年６月に行なわれます。申込書は、市の窓口で入手するか、市のホームページに掲載されるのでダウンロードできます。

顧問医の 三浦 猛 先生より４月 22 日に出版される本の紹介文が届きました。

オストミー協会の会員の皆様へ

お元気ですか

今から 15 年前に　患者と家族のための「泌尿器科のがんがわかる本」を出版しました。その後続々と見つかる効果的な検査と最新の治療法の出現で、平成の常識は令和の非常識と言われるような急激な変化が医療の現場ではあります。また最近はスマホの普及ＳＮＳにがんに関する医療情報が氾濫し、さらにチャットＡＩ等の出現で、本当に正しい情報が何かという大きな問題が起きています。そこで、よりわかりやすく最新情報を網羅し、これまでの賢い患者になるための知恵と心得に、現在医療の最前線で活躍している四人の若手に泌尿器科のがんの最新の検査と治療法を執筆していただき　完全版　患者と家族のための「泌尿器科のがんがわかる本」を再度（４月 22 日）出版することといたしました。泌尿器科のがんと診断された方々への受診前の心構えが書いてありますので、一度読んでいただき、できれば感想などいただけると幸いです。最近は本屋に行かなくてもアマゾンでもこの本を購入できます。

今年の５月 19 日に横浜市スポーツ文化センターで医療講演「あなたはどう生きてきましたか、そしてどう生きていますか」を行いますので、本の内容等ご質問のある方はその時にでもよろしく。

P.56、90、95、114、165　イラスト　三浦　猛
P.126、131　イラスト　中井川　昇

【完全版】
前立腺がん・膀胱がん・腎がん・腎盂がん・尿管がん ほか
患者と家族のための
泌尿器科のがんがわかる本

2024年４月15日　初版発行

著　者　三浦　猛（監修）
　　岸田　健、梅本　晋、中井川　昇、春日　純
発行者　猪飼　大輔
発行所　株式会社　四海書房
　　〒153-0061　東京都目黒区中目黒2-8-7-303
　　TEL：03(5794)4771　FAX：03(5794)4772
　　email：shikai@jeans.ocn.ne.jp
印刷所　株式会社 精興社

©Shikaishobo Publishing 2024 Printed in Japan
ISBN 978-4-903024-33-2
定価はカバーに印刷してあります。
乱丁落丁本は弊社でお取替えいたします。

本書を当社の許可なく複製、スキャン、電子化すること、ならびにネットワーク上にアップロードすることは、家庭内の私的使用、第三者への委託を含め、すべて著作権法で禁止されています。

5月19日(日)総会アトラクション！！

～8 重奏アンサンブル～

ムジーク・ティーゲル

普段は、住まいも、職業もバラバラのメンバーが集まって活動している音楽仲間が総会アトラクションで素敵な生演奏をお届けします！！コンサート司会は、グループメンバーでもある、若手芸人の桂でん平さん。
JAZZ ナンバーから、クラシック、懐かしの昭和歌謡･･･。そして、何といっても愉快なトーク！でどうぞお楽しみください！！

～主なプログラム～

♪A 列車で行こう　　♪いい日旅立ち
♪シング・シング・シング　　♪東京ブギウギ
♪インザムード　　♪アメージンググレース
♪上を向いて歩こう（生演奏でみんなで歌いましょう）
♪？？？(←当日のお楽しみ！)

ムジーク・ティーゲルの PR(練習風景)動画➠

(スマホのカメラで左の QR コードを読み取ると YouTube 動画に飛びます)

コンサート MC(司会者)

桂　でん平（かつら　でんぺい）

【芸人 THE ブラスト】のコンビ名で漫才協会に所属。
おぼんこぼん率いる【漫協楽団】(漫才師の漫才師による漫才師のための楽団)ではトランペットとサックスを担当。
浅草東洋館、大阪繁昌亭を中心に寄席に出演中。

ムジーク ティーゲル

薗田元（そのだはじめ）
Flute／当楽団代表

途上国援助のため中南果やアジアで各種調査業務に従事。吹奏楽とオーケストラ、その後30年以上のブランクを経て音楽生活に戻る。
ラテン・ダンスも踊ります。

荻堂洋一（おぎどうよういち）
Clarinet

高校からクラリネットを始め、30代になって本格的にバンド活動を開始。バルカン音楽バンド「ピラミッドス」でトルコ／ギリシャ／マケドニアにおいて海外ツアーを達成。大学から始めたJAZZベースも並行して活動中。お酒が主食。

鈴木順子（すずきじゅんこ）
Soprano Saxophone

元エンジニア。今はフリーランスとしてアレンジ等譜面書き関連の仕事をしている。4歳から楽器を嗜みサックスは中学から、その他弦楽器・金管楽器・打楽器・木管楽器など様々な楽器をカジッて来たものの何の役にも立たないと思っていたが、今の仕事ではその経験を活かせている。

伊藤大輔（いとうだいすけ）
Alto Saxophone

某食品メーカーで働くエンジニア。高校で吹奏楽部に入りサックスを始めたものの、社会人になった途端、仕事中心の生活に。昨年、海外赴任を終えて帰国後、趣味ある生活に憧れて二十数年ぶりにサックスを再開。テンポの速い曲や♯/♭が多い楽譜が苦手なアラヒィフ3児の父。

武内美絵（たけうちみえ）
Horn

中学校の吹奏楽部で、知っている先輩がいたホルンを選んだのがきっかけ。初めて見たホルンは、丸くてキラキラ！！高校、大学、ずっとホルンを続け、都内のデパ地下でお煎餅売り場で働き、そして趣味で細々とホルンを吹いている。

坂瀬智子（さかせともこ）
Euphonium

6歳からエレクトーン、中学の吹奏楽部でフルートを始める。高校でフルート争奪戦に敗れ、余り物のユーフォニアムに配属。地味で器用貧乏なユーフォの魅力に傾倒し、今や人生のパートナーに。甘党、練習の合間のおやつタイムを誰よりも楽しみにしている。

安蔵靖（あんぞうやすし）
Tuba

水戸市校内フリースクール支援員
茨城県水戸市在住。
元ドイツベルリン連邦警察吹奏楽団首席チューバ奏者。元私立中学高等学校教員兼吹奏楽部コーチ。
現在某大学院にて臨床心理学を専攻中。好きな食べ物はスイカとトマトとトウモロコシ。

藤垣由美香（ふじがきゆみか）
Piano

某官庁で財政に関する企画・立案業務に従事。大学時代に何気なく再開したピアノにハマり、ソロの他に合唱団伴奏など細々と演奏中。

SPECIAL THANKS!!

佐久間大毅（さくまだいき）
Drums

ムジーク・ティーゲル
Musik Tiegel
→ドイツ語で「音楽のるつぼ」

日帰りバス研修旅行　調布方面

～神代植物公園　どんなお花が咲いているでしょうか？～

今回は　調布方面を計画しました。

マヨテラスで、マヨネーズができるまでの工程、マヨネーズを使った料理のレシピなどを学べます。ポテトサラダをちょっぴり試食、お土産をいただいて、その後、深大寺に参拝。国宝指定された“釈迦如来像”などを見学します。

昼食は、深大寺そばです。昼食場所の近くには「鬼太郎茶屋」があります。ゲゲゲの鬼太郎で有名な茶屋です。面白いものを売っています。昼食後にお土産など楽しんで下さい。

午後は、神代植物公園に行きます。温室の中に珍しい花が色々咲いています。広い公園ですが、段差はなくゆっくり見学できるように 80 分時間を取りました。ご自身のペースに合わせて散策、お花を楽しみましょう。どんな花が咲いているのか楽しみです。

中央噴水の周りがバラ園になります。（下見 3 月はまだ何も咲いていません）奥の建物は温室です

温室前にある「カリヨン」**楽器**の一種で、一定の時刻で鐘を鳴らしメロディーを奏でることで時報を流すという役割を持ち設置されている

＊参加費は、当日お支払いでお願い致します。
＊キャンセルは２日前までです。
＊前日、当日のキャンセルは、バス代割、食事代などの都合で、後日請求させて頂きます。

多くの方のご参加お待ちしております！！

記

日　時　　５月31日（金）
集合場所　　桜木町　横浜市健康福祉総合センター１階駐車場
集合時間　　８時 15 分
行　程　　８：20 出発→9：20 マヨテラス（9：30～見学１時間）→
11：20 深大寺散策→12：00 門前にて昼食→13：30 神代植物公園（温室）→16：15 桜木町
ランチ　　深大寺門前そば本舗で「そば重ね」手打ち粗挽きそば
そばの苦手な方には、うどんの用意もあります。
費　用　　￥３５００
申込方法　　はがき
メール（はがき記載例の必要事項を記入）
ostomy@hamashinren.or.jp
QR コードで申し込み

申し込み締め切り
５月 20 日（月）必着

参加される方は
・障害者手帳
・健康保険証
を忘れずに！

郵便はがき
〒222-0035

港北区鳥山町 1752
横浜ラポール 3 階
横浜市オストミー協会
事務局　御中

「日帰り研修」参加申込み
① 氏名
② 電話（携帯電話）
③ 緊急連絡先
④ ランチ（そば or うどん）
⑤ 同伴者がいる場合
氏名・住所・電話

※ マヨテラスでの限定グッズ購入は、クレジットカードか電子マネーが必要です。
現金は使用できません。

● ご家族の方、友達を同伴する場合は、早めにお申込み下さい。また、参加にあたり、配慮が必要な方は遠慮なく担当役員にお知らせください。お手伝いいたします。

～参加を迷っている方のよくある質問～

Q１．一緒に行ける人がいなくて、一人で参加は楽しめますか？
Ａ１．充分楽しめます。友達もできるかも…

Q２．参加者の年齢層はどれくらいですか？
Ａ２．40 代～90 代まで様々です。年齢関係なく楽しめる旅行です。
若い人もぜひご参加ください！

Q３．今まで行きたいと思っていたが、やはりトイレが心配だし、皆さんに迷惑かけたら・・。と思ってためらっています。
Ａ３．トイレ休憩の時間を十分にとります。参加される方は、みな同じオストメイト！
「困った時はお互い様」ですし、困った時には役員にお声がけください。

Q４．夫婦や、家族、友達と参加も可能ですか？
Ａ４．参加可能です。同伴者がいることで安心される方、同伴者と一緒に楽しみたい方など、どうぞご一緒にご参加ください。

読書の抽斗（第九十四回）

協会幹事　片山　豊

この３月は、毎日の生活の中でいろんな気づきがありましたし、また小さなチャレンジをしました。

３月２６日午後、偶々ＮＨＫＢＳにチャンネルしたら、映画「ナチュラル」（１９８４年、ロバート・レッドフォード主演）をやっていました。「野球に天才的な能力を持ちながら、大リーグ入り直前に銃で撃たれプロ入りを断念した男が、後年、３５歳で大リーグ入りを果たし驚異的な活躍をするが、陰謀（野球賭博等）にも巻き込まれてしまう。……」というストーリーでした。ちょうど大谷選手の通訳の事件の真っ最中の時期であり、その偶然に驚かされました。また、その中で主人公に「……記録でなく記憶に残る……」云々と語らせるシーンがある。これって、直前、１１０年ぶりの初入幕優勝した尊富士のコメントと同じでは？と又びっくり、これまた偶然か？

３月３１日朝のＮＨＫ「おはよう日本」で、気象予報士・南さんが桜の開花の話題の終わりに「満開の桜の木の足下に“射干”の花が咲いていますよ！」と喚起。「これすでに、自分が言ったことがあるなあ」と思い出す。読書の抽斗の第六十四回（２０１９年５月）の冒頭に「４月、頭上では桜が満開になり、足元には目立たないが私の好きな射干（シャガ）が咲いてます。」とありました（笑）。

さて次は、小さなチャレンジです。芥川賞作品については、第九十一回（２０２３年１１月）で触れた市川紗央『ハンチバック』の印象が残っていたこともあり、本郷地区センター新刊コーナーにあった、今回芥川賞受賞の九段理江著「東京都同情塔」を読みました。日経新聞の佐々木敦の書評(2.17)が「……他者／弱者への共感と同情の称揚に潜在する矛盾や逆説が思考実験のように提示される、ある種のデスカッション小説として読むこともできる。……明確な主張や結論を導き出すよりも、読者に問いを投げかける。手強い小説。」といったとおりで、私にはとても難解で疲れました。

しかし、グラミー賞（最優秀アルバム賞）を４度受賞したテイラー・スウィフト（シンガー・ソングライター。現在３４歳、１６歳デビュー。（大和田俊之曰く）ギターを奏でながら自らの経験を包み隠さず歌ってきた。（岡村詩野曰く）カントリーをポップに。ファンの中心は１０代から３０代前半）については、まずどういう曲を歌っているのか、またどうして世界の若者の心を捉えているのかが知りたくなり、まず中古ＣＤ『フィアレス』『レッド』『スピーク・ナウ』等を購入して聴いてみました。８０歳手前の私にもそう違和感が無く、心地よい曲が沢山ありました。これからは少しお金を貯めて「ミッドナイツ」等の新しいアルバムを購入しようと思っています（笑）。

今、私事ですが少々気掛かりなのは、原因不明の軽い腰痛が続くことですが……？

☆福辻鋭記（としき）『「脊柱管狭窄症」が怖くなくなる本　２０歳若返る姿勢と生活の習慣　』

（講談社＋α新書 2013）

実は昨年、家族が脊柱管狭窄症になってしまい、最近は私も時々、軽い腰痛が発症し、原因（因果関係）はいまのところ不明なのですが。以前は、よく腰痛では「椎間板ヘルニア」などが話題になることが多かったですが、最近はソフトボール仲間の間でも「脊柱管狭窄症」の診断名の露出度が多くなってきていて、どういうことなのかと思い、調べてみたくなりました。

この症状についての本は、最近、整形外科の医師や整復師等によって多く書かれている。本書は東洋医学にも詳しい鍼灸師・整体師によって１０年前に書かれたものだが、「筋肉をほぐせば痛みは消える」と主張して、とてもわかりやすく解説している。

また、本人曰く「“脊柱管狭窄症”が怖くなくなる“立ち方・歩き方・座り方”や“ストレッチ”」を具体的に図示してくれている。後半部分では、東洋医学の観点からツボの記述が多いのも特徴。

なお、個人的には、腰痛は人類が“二足歩行してからの宿命”ではないかとも思っている（苦笑）。

《比較・参考》　★田村睦弘他『脊柱管狭窄症　自分で治す最強事典』（マキノ出版 2022）

★坂井　学『「脊柱管狭窄症」を自分で治す本』（マキノ出版 2019）

★白石　健『世界的な脊椎外科医が教える　やってはいけない「脊柱管狭窄症」の治し方』（青春出版社 2018）

★酒井慎太郎『脊柱管狭窄症は自分で治せる！』（学研プラス 2016）
★ジェレミー・デシルヴァ『直立二足歩行の人類史』（文藝春秋 2022）（第九十回紹介）

☆毛受敏浩（めんじゅ）『移民が導く日本の未来　ポストコロナと人口激減時代の処方箋』

（明石書店 2020）

著者は、朝日新聞「私の視点」で「外国人との共生　受け入れ意思明確に」と題して「人口急減期に入った日本に必要なのは、一定期間後に帰国する労働者ではない。少子高齢化社会の一翼を担う人材であり、彼らが日本で長く活躍し、定着することが不可欠だ」と主張（2023.2.14）。

市の図書館データも「人口減少と少子高齢化は日本にとって最大の危機であることは周知の事実であり、経済、社会あらゆる分野に影響をもたらす課題。……本書は、筆者の体験をもとに政策転換の政治の舞台裏を明らかにするとともに、中長期の視点から移民受け入れの未来予測を成功例のストーリーとして示す一方、人口減少が激化し、レジリエンス（不利な状況を跳ね返す能力）が低下するポストコロナ時代こそ、本格的な移民政策への移行のチャンスとして日本の歩むべき道を提示する」と要旨を上手にまとめている。

特に「移民政策の４本柱」「受け入れと共生・受け入れ制度の構築」「生活者としての支援」等についての記述はとても参考になった。

また、下記の永吉の本も「感情論を排し統計を用いた計量分析で移民を論じていて」捨てがたい。

《比較・参考》

★永吉希久子『移民と日本社会　データで読み解く実態と将来像』（中公新書 2020）
★春木育美・吉田美智子『移民大国化する韓国　労働・家族・ジェンダーの視点から』

（明石書店 2022）

☆平川　新（あらた）『世論政治としての江戸時代』（東京大学出版会 2022）

この本については、２０２３年３月の「読書の抽斗（第八十七回）」で、朝日新聞の“著者にあいたい”欄でその存在を知り、図書館で借りて読んだとお伝えし、ご紹介は後日としていた論集です。同欄で、表題について「“世論政治”は“民意を反映した政治”という意味の政治用語。江戸時代は封建的な専制政治の時代と思われているが、実際には民意を吸収するシステムが存在し、その結果、国内政治は安定していた。これまでのイメージを壊したかった」とも拘（こだわ）りを述べている。

図書館データも、その内容を「政治はいかに民意を反映するのか、江戸時代の世論を読み取ることによって、戦後歴史学が描きだしてきた近世日本のイメージを再検証し、新しい江戸時代像を描く。戦後歴史学のパラダイムの変遷を整理し、歴史学の現在を模索する１冊。」と要領よくまとめて紹介しています。

特に、第２章の“おわりに”の「権力と民間社会・社会諸団体の相互依存の関係が広範に展開したのが近世社会である」という結論と、“あとがき”の「（政治的思惑からの批判に対しては）史料の解釈の問題として提示してほしい。歴史学を政治や思想の下僕にしてはならない」という主張には、私も賛意を表します。

読後は「明治維新の成功のカギ？」「幕政」「幕府と天皇」「階級史観・天皇制」「都市集中」「移民問題」「国防」「冷戦崩壊時の建直し（ソ連と中国の違い）」「地方自治」「教育」等々、時間的、空間的にいろいろなことを連想し、「欧米の価値観・物事の見分け方だけに依存しないで、これからの日本は世界の中でどうあるべきか」を考えさせられ、日本の文化・政治・歴史などを単に礼賛する本でなく、構造的に深く分析している関連の本が読んでみたくなりました。

同欄でのインタビュアー（宮代栄一）の「論集中、現在までの研究の流れをまとめた序章“新しい時代像をめざして”と自らの近世史研究を総括した書き下ろしの終章“私にとっての江戸時代論”がよくまとまっており、なかなかの切れ味」との評価は極めて妥当で、同感しました。

横浜市全館で１冊しかない本（価格も高価）ですが、今ならすぐ予約して借りられるはずですので、序章と終章だけで読んでいただいてもよろしいのではないかと思います。

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪春季相談会(4/13，21)のご返事より♪♪

保土ケ谷区（コロ）Ｅ・Ｋ　術後0.9年
　ここまで何事もなく順調に来ましたのでこれからもあせらずにゆっくりと過ごして行きたいと思って居ります。
　今後は皆さんのお話を聴き、それを参考にしながら、前向きに進みますので、よろしくお願い致します。

旭区（イレオ）Ａ・Ｍ　術後４年
　私も６５歳になり、認定調査を行ないました。
　サービスを利用出来るかどうかわかりませんが、区役所から調査に来宅してもらいました。

南区（ウロ）Ｙ・Ｏ　術後１１年
　久しぶりの参加です。
　皆さんにお会いすることを楽しみにしています。

神奈川区（イレオ）Ｎ・Ｋ　術後１８年
　いつも役員の方々に感謝しております。
　イレオはいまだに３ヶ月に一度外来通院しています。

山　想　う（第二十回）

栄区　舩木　健

九州登山のシリーズは今回と次回を以て終ります。実は私の百名山行脚は1999（平成１１）年４月に99座目の屋久島宮之浦岳登頂を終えた後、北海道日高山脈の盟主幌尻岳を残すのみとなっていました。その百番目の山の頂上を同年7月に踏んだことでようやく大願が成就いたしました。幌尻岳山行の詳細については後日述べることにします。

一大目標を達成した後、次の目標をどうするか、について思案した結果、次は当然二百名山を目指さねば、と考えるに到りました。その二百名山はどのように選ばれたか、といいますと、先ず深田久弥が生前百名山を選定中、候補に挙げながらそれら候補の頂上をまだ踏んでいないという理由で入れることができなかった山々が４０座ほどありました。その彼が１９７１（昭和４６）年3月に山梨の茅ヶ岳登山中に急死された後、深田文学などを信奉する深田クラブ会員で、しかも百名山完登者である100名によって選定委員会をつくり種々検討の結果、前述の選に漏れた山々をも加えて二百名山としたのです。

私が二百名山登山を決心した時点で既に１３１座は登り終えていたので、残りの69座登山にほぼ7年をかけて実行することにしたのですが、特に長期的なプランは立てずその時その時に思い立った山へ行く方針としました。2001（平成１３）年4月、幸いにも横浜と千葉から九州の山へ同行する山仲間が２人おられることが判りました。かつての会社のＯＢで十指に近い百名山に共に登った千葉のＮさん、私の弟の知人で登山歴の長い横浜の青木さんです。そのほかに、Ｎさんの友人で山口県周南市在住のＵさん、私の中学時代の友人で九州飯塚在住の鈴木君も参加の意向で、謂わば寄り合い所帯ではありますが、なかなか楽しみな5人の同行者が揃いました。以下、日付順に記載します。

4月7日（土）朝、家を出て東海道（在来）線で大船から大阪へ。大阪南港からは船便（フェリー）を利用することにしました。その日の19時30分に宮崎に向けて出港。

1．尾鈴山

翌８日（日）朝8時10分宮崎港に入港、その10分後にフェリーターミナルで予定通り青木さんと会って、その先で鈴木君の車に乗せてもらい一路尾鈴山登山口へ向かいました。

国道10号線を北方向へ。道路ぎわには背の高いソテツがずらりと並んでいていかにも宮崎らしい風景を現出しています。さて、これから登る尾鈴山ですが、宮崎県のほぼ中央東部に位置し海岸に比較的近いため海側から容易にそのなだらかな山容を望むことができます。日豊本線都農（つの）方面から登ると林道がかなり上まで伸びているので比較的楽に頂上に達することができます。この尾鈴山、伝説の山です。昔、山の神が白馬に乗って海辺の都農（つのう）神社辺りまで下りてきたという。その馬の首に鈴が付いていたので里の人は御鈴（おすず）様と呼んだそうで、これが山名の由来になったとのこと。尾鈴山は滝の山でもあります。地形図には2箇所「尾鈴山瀑布群」の記載があるほど様々な滝がかかっていて、それらのおよそ30強が1944（昭和19）年に天然記念物に指定されました。中でも山頂東方約４km にあって100名瀑の一つ矢研（やとぎ）の滝は落差７３m、更に山頂南東3km強にかかる白滝は７５m を超えるともいわれ、他にも名瀑が多い。今回の山行では滝見物をしている暇は全くありませんが、時間的な余裕があればゆっくり見て歩くのも一興と考えました。

尾鈴山山麓東郷町坪谷には若山牧水の生家があって牧水記念館の裏手には次の句碑が建てられています。

「ふるさとの尾鈴の山のかなしさよ　秋のかすみのたなびきており」

前置きはこれくらいにし山行に就いて述べます。車で尾鈴キャンプ場と都農町営の山小屋を過ぎて更に林道を上れる所まで行きます。林道終点の三叉路の標高はもう７３０m。11時ちょっと前、登行を開始。林の中のジグザグ道を少し行くと尾根道の急登が始まりました。所々に〇合目の表示があって現在位置を知ることができます。歩き始めて1時間でもう６合目、ここで小休止。同行の二人の足取りも順調です。最後の切り開きの急坂を登りきるとそこが山頂でした。

12時30分着。標高１，４０５m、一等三角点があり、200名山の1座です。あいにくの曇り空なので、周囲の山々は残念ながら望めません。山頂附近にはスズタケが群生、思ったよりも広くここで昼食休憩としました。青木さんと鈴木君は初顔合せですが、和気あいあいの雰囲気でいいな、と思いました。下りは元来た道を行きます。時間に余裕があるのでゆっくりペースで慎重に下りました。標準コースタイムを２０分オーバーし、14時20分、先ほどの駐車場所に帰着。

登山開始からここまで歩行時間は３時間０５分、往復４km でいささか物足りない気がしましたが、明日・明後日とまだ続けて登るのでこれで良し、とします。今宵の泊りは明日登る市房山の西方にある湯山温泉市房（いちふさ）荘です。そこまでの山中ドライブは約３０km、4時間近くかかり登山時間を上回る結果となりました。宿に着くとNさん・Uさんは既に見えていて、明朝飯塚へ帰る鈴木君も含めて５人が宿泊することになりました。

明けて10日（月）、いよいよ九州で最も奥深い市房山に登る日です。だが、菜種梅雨と言うのでしょうか、朝からしとしとと降っています。Nさん・Uさんは雨の中を登るのは断念、という事なので同行の人は青木さんだけとなりました。

この日目指す市房山は標高１，７２１ｍ、熊本・宮崎両県の境に位置する九州中央山地の高峰で200名山に挙げられています。青木さんも私も200名山行脚をしていますので、大袈裟に言えば不退転の気持での山行となりました。仮にこの登山で、熊本側からアプローチに鉄道等を利用する場合は、鹿児島本線熊本から出発、八代で肥薩線に乗り換えて人吉へ。更にくま川鉄道に乗り換えて終着駅の湯前（ゆのまえ）まで来ます。更にバスで湯山登山口へ向かうというように大変な時間と労力を要しますので、最もポピュラーなこのコースを取るにしても日帰り登山はなかなか困難です。幸い青木さんとかなり上まで車で行けますので助かります。市房山は尾鈴山同様信仰の山です。地元の人々からは御岳山（おたけさん）と呼ばれて親しまれ、毎年恒例の行事「お岳参り」が行われる時は山は大賑わいとなります。

この日朝5時に起床し、雨具を着用の上6時に2人で宿を出ました。市房神社右奥の二合目上にある駐車場（標高５９０ｍ）に車を置き、6時半過ぎ登行を開始。まず神社の参道を登ります。石段の道の両側には約１ｋｍにわたって樹齢500年以上と言われる杉の巨木が天に伸びて正に山岳仏教の厳粛な雰囲気が感じられます。このたたずまいは昔登った英彦山の表参道を思い出させました。煙雨の中、苔に覆われた石段を踏み、所々張り出している杉根っこを跨いで行きます。四合目の市房神社境内まで来たので朝食としました。かつての人吉藩主や里人達の篤い信仰があるのでしょう、社殿や参籠堂は立派です。創建は大同2（８０７）年と伝えられていますから、平安初期に最澄・空海が唐から相次いで帰国した頃で、伝統の深さが判ります。そそくさと食事を済ませて神社の裏手からまた登ります。いよいよ急坂にさしかかる、雨具を着けているので呼吸が荒くなります。暫く行くと五合目で、ここには仏岩の大岩があります。胸突き八丁の坂を六合目まで来ると馬の背越えの難所です。八合目まで来て斜度は緩くなりました。灌木帯のつづら折りの道は最後の登りです。

9時25分、ようやく頂上に到達。標準コースタイムは2時間50分となっているので順調な登りでした。山頂は東西に広くゆっくりしたいのですが、あいにくの雨天でそうはいかず、周囲の山岳展望も得られませんでした。ただこの山にも我が国に約1,000箇所しかない一等三角点が設置されているのは救いで、手でそっとタッチをしました。晴れていれば、東３．５㎞のところに昨日登った尾鈴山が、遥か北には祖母山が、南には霧島の山々が、眺められるはずですが、誠に残念です。頂上から北へは鋸尾根と呼ばれる険しい山稜が二つ岩まで続き上級コースとなっています。15分ほど、雨中で頂上を踏んだ感激を噛みしめた後、下山にかかりました。下りは元来た道なので速いペースでした。標準コースタイム2時間10分とありますが、それよりも速いスピードでの2時間弱、11時30分過ぎに駐車場に帰着し、ヤレヤレと思いました。歩行距離は昨日と同じ往復4㎞でしたが、標高差は倍近くありました。

ここから一旦宿に戻り今宵の宿民宿ふもとに向います。4人がレンタカーに乗り込み正午過ぎに出発。明日は熊本県の最高峰国見岳に登るので、その山麓まで今日中に行っておかなければなりません。熊本県の山奥には所謂平家落人村落があって今晩宿泊する民宿も平家の湯と呼ばれています。平家の落武者らの里は全国所々にあって西日本ではこれから行く五家荘や四国の祖谷渓が有名です。市房荘からかなり長距離のドライブで15時45分漸く目指す民宿に到着しました。奥深いところにあるこの宿の夕食、ヤマメの塩焼きを肴に竹筒に入れたカッポ酒を賞味しました。とても風情のある宿でいつまでも心に残る素晴しい宿でした。

この後の話は紙面の都合で次回といたします。　　{2024年1月31日　記す}

会員の異動

2月から3月まで　　3月31日現在：303名

新　会　員（年度累計 11 名）

港北区	小澤　様	鶴見区	染谷　様
市外	藤澤　様	市外	大関　様

＊どうぞ宜しくお願い致します＊

亡くなられた方（年度累計 16 名）

神奈川区	高野　初子　様	港南区	杉山　静子　様
都筑区	平野　恒雄　様	神奈川区	和田　泰明　様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

令和６年度 年会費納入のお願い

令和６年度 会費納入用の郵便振込用紙を同封致しました。

本部・支部の活動は、会員の皆様の会費で成り立っています。ご理解とご協力をお願いします。４月入会等で既に振込済みでしたら、ご容赦下さい。

◎　年会費　　３，６００円
◎　納入期日　　令和６年６月３０日（日）

※口座からではなく現金で払う場合に110円加算されるという料金制度は廃止され、2024年1月22日以降は、現金での支払いの料金は、通帳またはキャッシュカードによる口座からの支払い時の料金と同一となったため、赤い振込伝票の場合は追加手数料が不要となりました。
※協会側の手数料負担を軽減するために、できるだけ窓口ではなくATMをご利用下さい。

文化・スポーツ活動だより

太極拳教室

開催場所　健福センター10階 軽運動室
時　　間　10:00～12:00
予　　定　5月 4日（土）18日（土）
　　6月 1日（土）15日（土）
　　7月 6日（土）20日（土）

写真クラブ

開催場所　健福センター9階 903
予　　定　6月23日（日）13:00～15:00
　　（上記日時は確定していません）

歩こう会：　5～6月の予定なし

※ 上記活動の連絡先は事務局です。　℡ 045-475-2061（呼）

《事務局だより》

≪ 清澄庭園に行ってきました。≫

先日、東京にある清澄庭園に行ってきました。事前の下調べもなく、近くにいて時間が取れたので訪ねた次第です。この庭園は岩崎家三代が築いた名石の庭ということで、全国の名石が隅田川の水を引込んだ池の周囲に配置されているとのことでした。石の事など全く分からない私ですが、訪ねた当日は小雨模様であったことでしっとりと石が水を含み何とも言えない表情を見せてくれて心穏やかにさせてくれました。また、園内奥に芭蕉の有名な句が石碑に刻まれていて、この句を読んでさらにいい気分になりました。

土曜日担当　長島正美

≪ 缶バッチを落とさない方法を試してみませんか ≫

この会報を皆さんがお読みになるころ季節は、少しずつ暖かくなり外へ出る回数が増えている頃でしょうか？　さて、皆さんにお配りしているヘルプマークとオストメイト缶バッチですが有効活用していただけていると嬉しいです。

私は缶バッチを付けていますが、よく取れてしまいます。そこでDAISO等でキーホルダーキットなるモノを購入して缶バッチを入れています。これをしてから落とすことがなくなりました。ご興味のある方は・・・

火曜日担当　中世古幸恵

≪ 今回の日帰りバス研修は、どんな花が見られるか？ ≫

今回の日帰りバス研修は、マヨテラスの見学受付が９時半と指定された為、出発時間が早くなってしまいました。通勤ラッシュで大変でしょうが、気を付けてお越し下さい。

神代植物園の花に合わせて計画を立てましたが、今年の桜のように開花が遅くなったりすると花の開花は神のみぞ知るというところでしょうか。温室の中の花は、１年中何かが咲いているので楽しめると思います。一番見たい花が綺麗に咲いてくれることを祈ります。皆さんの参加をお待ち致します。

火曜日担当　小野夏美

≪ 世界遺産と桜を見るツアーに行ってきました ≫

４月５日（金）と６日（土）で、京都と奈良の吉野山に、世界遺産と桜を見るツアーに行ってきました。

コロナが流行りだしてから５年ぶりの旅行でしたが、今年は桜の開花が遅れたおかげで、世界遺産のお寺の桜はどこも満開で、とても満足した旅行でした。

膝の損傷がまだ完治してないので、吉野山に登るのは途中で断念しましたが、又挑戦したいと思っています。

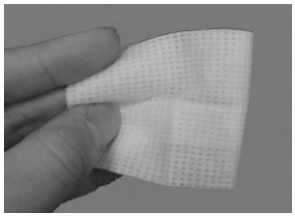
木曜日担当　向後和恵

SOLVE

ソルツ リムーバー
【粘着剥離剤】

30 枚入
1,700 円（税込 1,870 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地です。
- シートの面積が大きく、オイルベースの剥離液がたっぷり
  含まれているため、面板をゆっくりきれいに剥がせます。
- 面板を剥がしたあと、皮膚にオイル特有の嫌なベタつき感が残りません。
- ほのかなラベンダーの香りが漂います。



ソルツ リムーバースプレー
【粘着剥離剤】

50ml
2,300 円（税込 2,530 円）

- 皮膚がピリピリせずマイルドな使い心地の、剥離剤です。
- シリコーンベースなので、面板を剥がしたあとの
  触り心地がサラサラしており、乾きも早いです。
- 少しずつスプレーして伸ばしながら使うことで、少量で
  面板をきれいに剥がせます。
- ほのかなフレッシュミントの香りが漂います。

輸入元　ソルブ株式会社　メーカー事業部
〒236-0051　神奈川県横浜市金沢区富岡東２－２－２
電話：045－773－7787　FAX：045－772－8201
URL：https://www.solve-net.com
営業時間：９:00～17:00　定休日：土曜・日曜・祝日
製造元　SALTS HEALTHCARE（ソルツ ヘルスケア社 / 英国）

コンバテックme+™クラブ

コンバテックとともに
安心の日常生活を
おくりませんか？

『コンバテックme+™クラブ』は、ストーマ保有者と支援者の方々によりそいサポートする事を目的とした会員制のコミュニティクラブです。
会員の皆さまには、専用のWEBサイト・メールを通じてお役立ち情報の提供やストーマケアに関するご相談にご対応いたします。
様々なサービスを通して皆さまのストーマライフを応援いたします。

サポートプログラムメニュー

お悩み相談	コンバテックme+™クラブ通信
知恵袋	動画

会員登録は専用WEBサイトから

入会金
年会費
無料

- スマートフォンで右記QRコードを読み込む
- ① 「会員登録」を押す
- ② 「今すぐ新規会員登録」を押す
- ③ 案内に従って会員登録をお願いします。

- 下記文字を入力して
  「コンバテッククラブ」で検索
- 下記URLを入力して
  https://bit.ly/3GZ47Zn

いずれかの方法で
「コンバテックme+™クラブ」へ
アクセスしてください。

ご入会いただきますと
お出かけに便利な
トラベルポーチを
差し上げます。

※色は選べません。※ストーマ保有者1人につき1つになります。
写真は例です。装具やアクセサリーなどは入っていません。

convatec
—よりそい、つなぐ—

コンバテック ジャパン株式会社
〒112-0004 東京都文京区後楽1-1-7

資料請求 お客様相談窓口
0120-532384

©2023 Convatec Inc. AP-61825-JPN

SOLUTION

ストーマ装具・在宅医療用品販売

★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

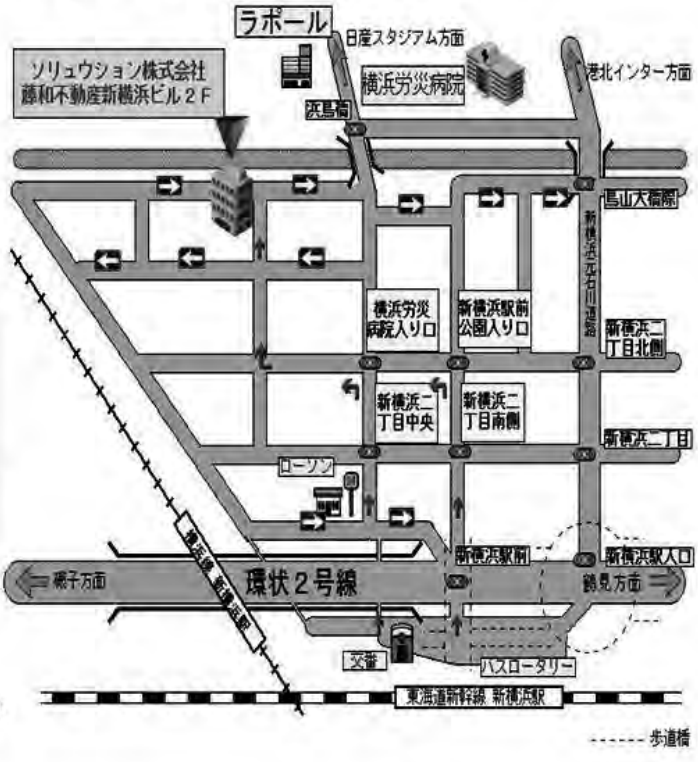
通話料無料 TEL:0120-221-370

※携帯電話からのご連絡:045-477-1077
※比較的つながりやすい時間帯は、火曜日・水曜日の午後になります

住所:〒222-0033 横浜市港北区新横浜2−18−13
藤和不動産新横浜ビル2F

営業時間 平日午前9時～午後5時
(土曜、日曜、祝日、年末年始はお休みとさせていただきます)

ソリュウション株式会社



ストーマ用品

各種取り扱っております
ご相談・お見積り・ご注文はこちらから

電話で

YAGAMIコールセンター
通話料無料
ストーマ用品のお問い合わせ
【ストーマ専用窓口】
電話.0800-200-7772
■営業時間／月～金曜 9:00～17:00　■休業日／土曜・日曜・祝日・年末年始

インターネットで

オンラインショップ　e.よりそうだん 検索
24時間受付
こんな方にオススメです!
● 時間を気にせずに注文したい方
● オンラインでの相談をご希望の方
e.よりそうだん
ストーマ用品通販サイト
※ストーマ用品オンラインショップからの商品購入は自費購入の場合に限ります。

対面で

相談窓口(よりそうだん)　ストーマ用品・介護用品について窓口にてスタッフと対面でご相談できます。
こんな方にオススメです!
● スタッフと対面でご相談したい方
よりそうだんの拠点
名古屋　津　岐阜
三遠　静岡　横浜
■営業時間／火～土曜 10:00～17:00　■休業日／月曜・日曜・祝日・年末年始

介護用品・福祉用具も

取り扱っております

●福祉用具専門相談員の資格を持つスタッフが、介護保険に関するご相談も承ります。

●医療機器、アピアランスケア用品も取り扱っております。

一人ひとりが望む、その暮らしのそばに。
ヤガミホームヘルスセンター

ZA FREE

日本オストミー協会賛助会員

温水洗浄便座

前広便座のご紹介です

介護保険の対象製品

※詳細は市役所の「介護保険課」など窓口で事前に御確認ください。
介護保険における　福祉用具の販売は、都道府県の指定業者に限られています。

メーカー希望小売価格
121,000円(税込)

TAISコード:01963-000001

メーカー希望小売価格
87,780円(税込)

TAISコード:01963-000002

お客様のご意見

今までも便座に座ってパウチ処理していましたが、
前広便座に交換すると、処理スペースは広くなり、
私も家族も飛び跳ねた排泄物を掃除する
回数が減りました。

使用イメージ

前広便座 とは?

オストメイトの方のご要望を受けて開発した製品です。中腰姿勢や椅子を持ち込んで行っている毎日の排泄処理を、前広便座を使って楽に 行ってみませんか?今お使いの便座をに交換するだけでご使用頂けます。
もちろん、ご家族の方もご使用できる共用品となっています。

施工は便座の交換のみの簡単設置

既存トイレを活かすことで、広いスペースでなくても施工可能です。　※上から見たイメージ

外出時のトイレサインの表示

●オストメイトマーク
人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、パウチを処理・交換するために汚物流しなどの洗浄設備があることを表しています。

●前広便座マーク
人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)が、座ってパウチ処理できる前広便座「ZA FREE」を設置していることを表しています。
オストメイトの方が分かりやすいよう、「オストメイトマーク」とは区別したサイン表示をいたします。

製造・販売元

さつき株式会社

〒542-0081　大阪市中央区南船場4丁目10番29号
TEL:06-6252-4751(代表)

セイエイ・エル・サンテ グループ

ウエル・カム サポートセンター

は、「安全・安心」のサービスで
全国のオストメイトを支える
ストーマ用品の専門店です!

どんなことでもお気軽にご相談ください

フリーダイヤル(平日9時～17時)

☎ 0120-043-447

FAX 03-5623-5002

www.wellcomeshop.jp

東京 大阪 鹿児島

オストメイトの悩みを解決!!

お出かけ快適パンツ

ダブルジップ Wzip メンズスラックス レディースパンツ

☑ 排泄時間を短縮したい。
☑ スラックスを下ろさずに用を足したい。
☑ ストーマを締め付けないスラックスが欲しい。

日本製ウール100%ストレッチ生地を使用し、
日本の職人が丁寧に作り上げたスラックスです。
ご家庭の洗濯機で丸洗いも可能です。

メンズ: ¥25,000(税別)
レディース: ¥22,000(税別)
素材: ウール100%
原産国: 日本製

Iタックスラックス
<品番 P14900>
メンズ

セミワイドパンツ
<品番 L14901>
テーパードパンツ
<品番 L14900>
レディース

パウチをサッと出しやすい
フロントダブルジップ開口部

パウチを締め付けない
ウエストゴム仕様

両手が使えるずり落ち防止
ウエストベルト

ストーマに当らない
深めの股上

★パソコン・スマートフォンからのご購入

左記QRコードをお読み取り頂くと
ザイタック オンラインストアから
ご購入頂けます。

販売元
安心とさわやかをおとどけします
株式会社 ザイタック
フリーダイヤル 0120-915-744
http://zaitac.co.jp

NIKKE TEXTILE
企画・製造元
ニッケテキスタイル株式会社

企画
株式会社アズリボン

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
女性・男性研修会のご報告　・・・・・・・・・・・・　2
第３８回囲碁将棋大会のご報告　・・・・・・・・・・　5
若いオストメイト交流会のご報告　・・・・・・・・・　6
介護職向けストーマ講習会のご報告　・・・・・・・・　１１
ホームページリニューアルのお知らせ　・・・・・・・　１４
顧問医 三浦先生の本のご紹介　・・・・・・・・・・　１５
「泌尿器科のがんがわかる本」
８重奏アンサンブル「ムジークティーゲル」のご紹介・・　１６
日帰りバス研修旅行のご案内　・・・・・・・・・・・　１８
読書の抽斗（第９４回）　・・・・・・・・・・・・・　２０
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２２
山想う（第２０回）　・・・・・・・・・・・・・・・　２２
会員異動、文化・スポーツ活動　・・・・・・・・・・　２５
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２６
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３２

総会資料（別冊）　・・・・・・・・・・・・・・・・　総 1～28

付録：女性研・男性研の講演資料（支部会員のみ同封）
会費納入のお願い・ラポール地図（支部会員のみ同封）

協会行事：３月～４月実績と５月～７月予定

3/2(土) 介護職向けストーマ講習会 3/14(木) 県内３支部連絡協議会 3/17(日) 第 11 回役員会 3/21(木) 市健康福祉局 面談 3/24(日) 20/40（若人）交流会 4/9(火) 支部会計監査 4/13(土) 相談交流会① 4/14(日) 第 1 回役員会・編集会議 4/21(日) 相談交流会②	5/12(日) 第 2 回役員会 5/19(日) 定期総会・医療講演会 6/2(日) 編集会議・第 3 回役員会 6/8･9(土日) 全国大会（静岡市にて） 6/13(木) 県内３支部連絡協議会 7/6(土) 事務局会議 7/7(日) 初心者相談会 7/21(日) 福祉の集い

事務局：毎週火・木・土曜日の 10 時～16 時　　045-475-2061 (呼)
（祝祭日、夏季・年末年始休暇期間を除く）
E-Mail：　ostomy@hamashinren.or.jp
横浜市障害者ピア相談センター：毎月第２、第４木曜日 13 時～16 時
膀胱・直腸の相談日：5/9・23、6/13・27 相談用電話 045-474-2273 (FAX 兼用)

この会報は、ＮＨＫ歳末たすけあい配分金により実施（作成）しています。