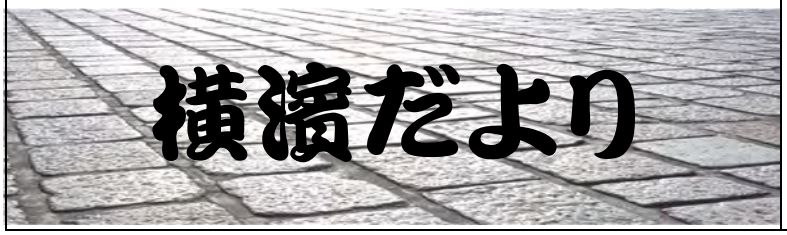
KSK JOA 横浜市オストミー協会



令和 6 年9月号
No. ２１６

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

秋季 相談・交流会 ① ② ♪マスク着用

受付開始：13：00 開会：13：30 閉会：16：30
日時場所：① 9 月 1 日(日) 上大岡 ウィリング横浜 １１階多目的室
相談担当：湘南鎌倉総合病院 WOCN 中川こず恵 様

★ ９月１日は、13:00～13:30 にスマホ相談会を開催します。
スマホ操作で分からないことがあれば、気軽にお尋ね下さい。

② 9 月 14 日(土) 桜木町 健康福祉センター 8 階 A・B 会議室
相談担当：県立がんセンター WOCN 関 宣明 様

内 容：グループ体験懇談と、皮膚・排泄ケア認定看護師（WOCN）による個別相談（希望者）

※ ご都合の良い場所・曜日をお選び下さい。複数日参加も歓迎します。

参加申し込み用のQRコード ⇒⇒

医療講演会 ♪マスク着用

会 場： 桜木町 健康福祉センター 8 階 A・B 会議室
受付開始： 13：00 開会：13：30 閉会：15：15 (両日共通)
期 日： 10 月 6 日(日) 県立がんセンター 副院長・地域連携室長・泌尿器科部長
岸田 健 先生 演題「がんとの付き合い方」
期 日： 10 月 19 日(土) 県立がんセンター 消化器外科（大腸）部長
塩澤 学 先生 演題「直腸癌の最新治療」

参加申し込み用のQRコード ⇒⇒

＊会場にて装具業者による取扱商品の展示説明会（15：00~16：30）があります。**展示会での発注は１割引です。**（業者による）

※ 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ています。
（045-475-2061（呼） ostomy@hamashinren.or.jp）

※ 歩こう会は本誌 14 頁、浜身連運動会は本誌１７頁をご参照下さい。

令和 6 年度 夏季 初心者相談会 開催の報告

7 月 7 日(日) 横浜市健康福祉総合センター（８階）にて初心者相談会を開催しました。桜木町では気温 34℃を記録しましたが、猛暑の中、多くの方の参加をいただきました。

《参加者》

コロ　17名（内　一般2名、付き添い1名）
ウロ　14名（内　一般1名、付き添い2名）
イレオ6名
講師（WOCN）1名
業者・メーカー　5社5名　　計４３名

《講　演》

講　師；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
テーマ；
「ストーマのある暮らしと心掛けたいこと」

　ストーマに関する基本的な事柄、皮膚トラブルを起こさないための注意事項、日常生活の送り方、注意すべき合併症についてお話しいただき、入浴時のストーマと周辺皮膚の洗い方、肌に優しい洗浄剤、剝離剤の重要性とストーマ装具の正しいはがし方など、豊富な経験談を交えて、丁寧に説明してくださいました。

《講演後の質疑応答》

① Ｈさん（戸塚区；コロ）
Ｑ：パウチ内へ入れる潤滑剤。２回目以降はどこから入れるのか？
　→パウチの排泄口から入れる。
　　潤滑剤には油成分が含まれるので、ストーマ装具の剥離に注意。
Ｑ：保湿ローションを使うとストーマ装具が剥がれやすくならないか？
　→装具メーカー品など専用のものを使い、良く乾かしてから貼り付けを行う。

② Ｓさん（保土ヶ谷区；コロ）
Ｑ：パウチへの排便量が多い。対策は？
　→便は食べるものによる。決定的な対策はないので、食材や調理方法を工夫してみる。
　　下剤の服用は体調をみて。
Ｑ：ウサギのように小さい塊がたくさん出るが問題は？
　→水分不足かもしれない。便秘の傾向があるのかも。

③ Ｈ.Ｋさん（緑区；コロ）
Ｑ：便の状態は「ストーマから」と「肛門から」で同じ？
　→Ｓ字結腸など下部のストーマから出るものは肛門とほぼ同じ状態。

④ Ｎさん（港南区；コロ）
Ｑ：便秘対策の下剤は一般の市販薬でも良いか？
　→医師に相談した方が良い。食べ物での工夫も考えてみると良い。

⑤ H.Kさん（泉区；ウロ）
Q：パウチ交換の間隔・タイミングは？
→付けたままにしないで、メーカー推奨の交換期間を守る。
前屈みでパウチを貼ると皮膚にシワがより、貼り付きが悪くなるので注意する。

⑥ その他の質問
Q：暑いとき、ストーマ装具と接する部分（肌）に汗をかいてしまう。対策は？
→ハンカチなどをその部分に挟むか、市販のパウチ用布袋等を使用する。
パウチの剥離に繋がらないよう、塗薬を使うときは注意すること。
Q：術後時間が経ち、ストーマ外来と縁が切れてしまったらどうするか？
→ストーマ外来を他の病院で希望する場合、ストーマ造設手術をした病院（医師）から紹介状をもらい、それを持って希望する病院の外科（消化器外科）等を受診する。その医師の指示で認定看護師のいる専門外来へ行く流れになる。

質疑応答のあと休憩を挟み、福祉関連の制度や資料の紹介と並行して、講師の皆川さんとの個別相談も行われました。相談内容についての総括は後段で。（参加者　５名）

《福祉等の手引き》
会長の山根より当協会の概要説明に始まり、身体障害者向けの交通機関等の福祉サービスや、手元に置きたい公的資料やオストメイトに関わる書籍の紹介。終わりに、オストミー協会へのお誘いも加えました。

《装具展示》
・ソリュウション(株)、ヤガミホームヘルスセンター、コンバッテクジャパン(株)、
コロプラスト(株)、(株)光洋　　（順不同）
今回も装具関連のメーカー、その取扱会社の方々の参加をいただき、オストメイトに関連する用品の展示会場を併設しました。
展示会場では、みなさま業者・メーカーの方々に熱心に質問をし、製品を手にとって相談されていました。

≪神奈川県立がんセンター　皮膚・排泄ケア認定看護師の皆川由香様　個別相談内容≫
① イレオストミーの方
旧肛門より排便がある。また、ストーマの痛みで、鎮痛薬を服用しているが緩和しないとご相談。
→ストーマから肛門に繋がっている腸に宿便がある場合、旧肛門より排泄されます。便や粘液が旧肛門より排泄されることは異常ではありません。ただし、出血がある場合は、かかりつけ医の受診をしたほうが良いです。痛みは、蠕動痛（ぜんどうつう）の可能性があるので、鎮痛剤の内服の他、腹部を温める方法を提案しました。症状が緩和しない場合は、かかりつけ医に相談をお勧めします。

② コロストミーの方

面板貼付皮膚全体に発赤があり、ステロイドローションが処方されたが、副作用で皮膚が薄くなるため、皮膚被膜剤を使用している。しかし、症状は改善しないとご相談。

→交換間隔を短くして、面板貼付皮膚を洗浄して、清潔に保つこと。ステロイド薬は、症状が改善したら使用を中止すれば問題はないことをお伝えしました。ステロイドで症状が改善しないようであれば、皮膚科若しくは、かかりつけのスキンケア外来の再受診をお勧めしました。

③ コロストミーの方

平面装具を使用。ストーマ周囲にへこみがあり、時々排泄物が漏れる。

→用手成形皮膚保護剤の使用方法、剥離方法の相談。用手成形皮膚保護剤は、ストーマ周囲の皮膚の段差を整えて平らにし、排泄物が潜り込まないようにする目的で使用します。ご持参の大きさの使用方法例として、面板のプレカットサイズに合わせて用手成形皮膚保護剤を面板に圧着させて装具装着します。剥離は、剥離剤を用いて剥離します。交換時に、排泄物の潜り込みの有無を確認することも説明しました。

④ コロストミーの方

ストーマを保有して約2年。食事は、術後早期に受けた栄養指導を守っているが、制限を緩和してもよいか。また、排便コントロールについてご相談。

→術後より時間が経過しているため、医師より特別な食事制限を受けていなければ、よく噛んで、バランスよく摂取すれば、制限はないことを説明しました。排便コントロールについては、薬剤でのコントロールの他に、食物繊維や乳製品など、おなかの調子を整えるものの摂取もよいことも説明しました。

⑤ ウロストミーの方

手術を受けたばかりであり、準備しておく事、気を付ける事を教えてほしいと、ご家族からのご相談。

→トイレの改修工事を検討されていましたが、まずは洋式トイレでの排泄物の排除方法を習得できるようにすることを勧め、幾つか方法を提案しました。退院後は、ストーマの看護専門外来でサポートを受けることで、より具体的にご提案ができること、ご本人やご家族の不安も緩和できることを説明しました。ストーマを保有していることで、特別に気を付けることはないことも説明しました。

オストメイトやそのご家族、講師の皆川様、展示業者各社のおかげで、有意義な初心者相談会を開催できました。ご参加いただいた皆様、御礼申し上げます。

読書の抽斗（第九十六回）

協会幹事　片山　豊

６月１８日の雨中ウォーキング（かなり本格的に降っていました）で、こんなことがありました。傘を差して**“いたち川”**の川沿いの道を歩いていたときに、数匹の真っ黒なトンボに出会ったのです。黒い４枚の羽をゆっくりヒラヒラと、とても優雅な飛び方でした。加えて、往路だけでなく対岸の復路でも同じ事がありました。勿論、同じ個体ではないと思いましたが、後刻の調べで、そのトンボの名前が“ハグロトンボ”で、“神様の使い”とも言われていることを知りました。

この私のウォーキングコースは、人気のカワセミに加え、アオサギ、コサギ、ツバメ、川鵜、カルガモ（子育て中）、カナヘビ等々、時にはリス、亀、蛇などにも遭遇できます。

また、偶々、私が居住する栄区のパンフレット（『第二次栄区読書活動推進目標』）を見ていたら次の文章を見つけ、いつもその道を歩いている私は、何方のことかしらと思ったりしました。

「栄図書館の貸出冊数は、令和元年度で年間４０万冊を超えており、区民１人あたりで換算すると市内第２位となり、区民の読書量は高い水準にあります。**また、栄区ならではの読書活動として、いたち川沿いの散策を楽しみながら図書館に立ち寄り、お気に入りの本の予約・受取を習慣にしている区民もいます。**」（太字化は小生）

８月６日には、テレビで広島原爆慰霊式典の様子を見ていて、ふと思いが“ガザ”と“ウクライナ”へ行き、特にイスラエルによるガザの惨状から、パレスチナ問題の原因（サイクス・ピコ協定等）と今回の状況（ダブルスタンダード）について、欧米の責任はとても重いと再認識しました。

良い兆しが見えない中、尊敬する今は亡きユダヤ人の“哲学者ハンナ・アーレント”や“医師ヴィクトール・Ｅ・フランクル”が生きていたら、今のイスラエル国をどう捉え、どんな解決の道筋を示してくれただろうかなどと、藁にも縋る気持ちで、勝手に夢想している自分がいました。

９月は“読書の秋”でもあります。人生、５０年、６０年、７０年、８０年……と生きてくれば、興味・関心のあることは、人によって区々で、まさに千差万別です。自立、個性はもちろん大事ですが、皆が平和に生きていくためには、今や現代社会で脆弱になってきている「自然・他者との共生（共に生きる）」「コミュニティ」等の機能の再生・維持・強化が求められていると思います。

１１月には米国の大統領選挙もあります。国・社会の分断の問題は解消に向かうのか？

こういう問題や、国内外の深刻な問題に関連する、ご紹介したい本も沢山ありますが、次回以降に譲ります。今回は、切っ掛けは　テレビでの放送、新聞連載、書評など色々ですが、比較的気軽に読めそうな、小説類を中心にご紹介しようと思います。

続く猛暑の、残暑の中でも、皆さんがお読みになりたくなる本が、一冊でもあると良いのですが。

☆桐野夏生『燕は戻ってこない』（集英社 2022）

ＮＨＫのテレビで、４月３０日から７月２日まで、火曜日午後１０時からの４５分、十回連続放送した番組の原作で、このテレビをご覧になっていた方も結構いらっしゃるかも。

偶々１回目をみて、ＮＨＫにしては刺激的で結構激しい展開だったので、原作が読みたくなり（笑）、ブックオフで購入して読みました。４４５頁の大著でしたが、著者の筆力もあり一気に読み終わりました（５月３１日読了、テレビ最終回前に終着を識ってしまったのは失敗か？（笑））。

人工授精・代理母出産が主題の小説のテレビ化で、脚本は長田育恵（「原作の核をしっかり反映」との評、全く同じではない）であり、出演者は、石原静河、稲垣吾郎、内田有紀、黒木瞳等、結構豪華で石原、稲垣、内田等の好演が目立つ、とても的確な配役でした。

中でも、代理母出産に至る役を演じる主演の「大石理紀（リキ）」役の石原静河（１９９４年生まれ）は、その稀有で揺れ動く女性の母性・心理を演じきっており、驚嘆しました。石原静河さんの存在は、それまで知りませんでしたが、あの原田美枝子さんの次女だそうです。

現在、集英社で文庫化され、その宣伝文句はやや大袈裟な「憧れの東京で働き始めるも、非正規雇用ゆえに生活が困窮する２９歳の独身女性リキ。金のために“代理母”に……。女性の貧困と生殖医療ビジネスの倫理を問う！」というものでした。

☆宮島未奈『成瀬は天下を取りにいく』（新潮社 2023）

書店員にも人気で若い層によく読まれている事は承知していましたが、いつもよくいく上郷地区センターの図書コーナーに偶々あったので、借りて読み、若者世代理解の一助にもなりました。

この本は、著者（京大文学部卒、１９８３年生）のデビュー作。ストーリーはとても個性的な女性主人公を中心に展開、社会や友人等、周囲との関係性の動き、変化が興味深く面白かった。また偶然だが、主人公のしゃべり方がＮＨＫの朝の連続テレビ小説『虎に翼』に出てくる、土居志央梨さん演ずる男装の人物“山田よね”に似ていた（性格は“明”“暗”正反対だが）のも面白かった。

最近の面白い小説は、ほとんど女性作家によるものなのは何故？（笑）

吉田大介（ライター）は「……成瀬のような考え方で人生と向き合い、人と接することができたなら－という憧憬（しょうけい）もまた読者に引き起し、幅広い世代から厚い支持を集めた」と評していた（朝日新聞4.13）。続編である『成瀬は信じた道をいく』は未読です。

☆村山由佳『二人キリ』（集英社 2024）

著名なノンフィクション作家・梯久美子による新聞書評「阿部定事件　虚構が迫る真実」につられて読みました（日本経済新聞 2024. 3.9）。図書館情報には「あの昭和の猟奇殺人事件『阿部定事件』を扱った“性愛の極致、人間の業を描く評伝小説”」とありました。

小説自体の主人公である脚本家の吉弥は、実は“定”が殺した男が別の愛人に産ませていた子どもであり、云々……これ以上の展開・内容はご紹介しませんが、直木賞（2003年）作家の著者の筆力には驚嘆しました。

梯も書評で「その設定の巧みさはさすがというしかないが、作者は吉弥を単なる狂言回しとして扱うことをしない。当事者であり“書く人”であるという二重性を背負った彼は、事実を虚構化することの罪深さに悩みつつ、虚構でしか表現し得ない真実を求めていく。」とまとめている。

内容が内容ですので、強い刺激に耐性のない方（？）にはお薦めしません。こんなご紹介初めてですね（笑）。

また、読後、偶々、文藝春秋７月号に掲載されていた、著者と北方謙三の対談「黄昏時代の恋バナしよう……作家が本音で語り合った“不適切な恋”　“大人の恋”」も結構面白かったです。

☆安部龍太郎『ふりさけ見れば　上・下』（日本経済新聞出版 2023）

この本そのものは読んでいません。この小説は、日本経済新聞掲載の連載小説（１年８ヶ月、５６７回）で、途中から読み始め、面白くなり止められず、最後まで読み続けました。

本書発売の宣伝広告には「阿倍仲麻呂と吉備真備、唐に渡った彼らは後世に何を残したのか。緊迫する８世紀の東アジアで、日本は古代中国の大帝国にどう対峙したのか。遣唐使に託された密命とは……」とあり、また本人の「連載を終えて」の記事も（2023.3.4）興味深いものでした。

本格的な歴史小説好きの方には是非お薦めです。

小生は、主人公の阿倍仲麻呂のことをもっと知りたくなり、下記の本まで読んでしまいました。

《比較・参考》　　★森公章『阿倍仲麻呂　人物叢書　新装版』（吉川弘文館 2019）

☆朝日新聞将棋取材班『藤井聡太のいる時代』（朝日文庫 2023）

今や史上最年少で将棋の８大タイトル（注）を独占している藤井聡太君の本で、生誕から２タイトル（棋聖、王位）獲得までを、朝日の記者が取材しまとめた本（２０１８年４月から２０２０年７月まで「大志　藤井聡太のいる時代」として、日曜朝刊に連載、書籍化）を文庫化。

図書館資料は「タイトル獲得の舞台裏から睡眠時間、勉強法まで。最年少名人・藤井聡太はどのような環境で生まれ育ち、どのように将棋と出会い、強くなっていったのか。本人、家族、個性豊かな対戦相手の取材から、その素顔と強さの本質を浮かび上がらせる」と紹介している。

将棋をほとんど指したことがない小生でも面白かったので、将棋をする方にはお薦めです。

（注）……　名人、竜王、王位、王座、棋王、叡王（6／20、失冠）、王将、棋聖

☆柳瀬博一『カワセミ都市トーキョー　「幻の鳥」はなぜ高級住宅街で暮らすのか』

（平凡社新書2024）

野鳥の中でも、色鮮やかで可憐なカワセミはとても人気があります。小生のウォーキングコースでも、時たま橋のたもとに１５～２０人の人集りができていたりして、何かなと視線とカメラの先を見やると、水面近く、小岩の上に、草木の緑を背景に在します。

この本の著者は、生物系の科学者ではなく、ジャーナリストで、都会におけるカワセミの長期にわたる詳細な観察日記を元に書いている。“高級住宅街との関係づけ”や、“強い擬人化”にはやや違和感もないではないが、カワセミファンには先ずはお薦めです。

１月発刊後、３月には朝日新聞（3／9ノンフィクション作家稲泉連）、日本経済新聞（3／21評論家速水健朗）に書評も出ていて、稲泉氏は「カワセミの暮らす街は人間にとっても居心地の良い街」と評価し、速水氏は「コロナ禍、自転車移動の都市観察による、“変わり種”カワセミ観察日記」とコメントしていて面白い。

《比較・参考》

★柴田佳秀（文）菅原貴徳（写真）『あした出会える野鳥１００』（山と渓谷社2022）

☆坂本龍一『音楽は自由にする　ｍｕｓｉｋ　ｍａｃｈｔ　ｆｒｅｉ』

（新潮文庫2023、2009刊行）

坂本龍一さんが、昨年３月２８日に亡くなって（享年７１歳）１年超が経過しましたが、新聞は、この１年、彼の死を悼む、各界の人たちの記事（朝日「坂本龍一が遺したもの」など）を多数掲載してきました。

片山杜秀、吉永小百合、佐々木敦、李禹煥、小沼純一、吉田純子、金平茂紀、古瀬美佐子など、各氏の高い評価が目立ちましたが、とりわけ李禹煥氏と吉永小百合さんのコメントが印象に残っています。坂本さんの「芸術は長く、人生は短し」という言葉も紹介されている。

「ＹＭＯ」結成、映画「戦場のメリークリスマス」や「ラストエンペラー」などで、数々の音楽賞を受賞している著名な音楽家だったが、私は彼のことをほとんど知らなかったので、表題のドイツ語表記にも驚いて、文庫発刊を機に、上郷地区センターで借りて早速読みました。そして、後日、彼が作曲した曲が入っているＣＤも聴いてみました。

ご存知のとおり、ポーランド・アウシュビッツの旧ドイツ・ユダヤ人強制収容所の門には「ＡＲＢＥＩＴ　ＭＡＣＨＴ　ＦＲＥＩ」（労働はあなたを自由にする）の表示（下記の本にも写真掲載）があり、それは被収容者に取って、強烈な皮肉以外の何物でもないものでした。

私は、著者はそれも認識していて、ドイツ語表記を敢えて加えたのか、何か関係があるのかなどと勝手に興味を持ってしまったのです（結論的には関係ないようでしたが？）。

内容は「１９５２～２０２３」の７１年間を「自らの言葉で克明に綴った本格的自伝」で、五つの時代に分けて記載されています。

私はその中に登場する、特に埴谷雄高（本名般若豊1909～1997）に関する著者の「『虚空』が面白く、未来社の評論集を次々に読み『死霊』に至った」という記述との偶然に驚かされました。埴谷の『影絵の世界』『凝視と密着』『架空と現実』『濠渠と風車』『鞭と独楽』『墓銘と影絵』『罠と拍車』『垂鉛と弾機』『甕と蜉蝣』『振子と坩堝』『彌撒と鷹』『渦動と天秤』『兜と冥府』『橄欖と塋窟』等、そのほとんどが、私の今や“開けずの書庫”に眠っていたからです（笑）。

そこで、シリーズの後半の何冊かを開いてみたら、末尾に読了日が「1972.11.5」「1973.2.9」「1973.5.3」と記されていて、それは私が２６歳の頃で、就職先の独身寮生活の時代でした。

なんとその本たちは他の本と一緒に、それから、→家族社宅→宮崎社宅→市川社宅→自宅→広島社宅→所沢社宅→自宅（現住）へと、なんと５１年も私に付き合って日本各地を移動してくれていたということを懐かしく思い出しました。

ここまで書いてきて、気がつきました。本書の紹介からは脱線？年を取りました。御免なさい(笑)。

《比較・参考》　★Ｖ．Ｅ．フランクル『夜と霧　ドイツ強制収容所の体験記録』（みすず書房1971）

（次回に続く）

山 想 う（第二十二回）

栄区　舩木 健

九州の名峰5山をめぐる旅、後半の4座目となりました。4月11日に目指すのは傾山（かたむきやま）です。山と渓谷社発行「４３ 大分県の山」によると、「山群盟主の祖母山と人気を二分する奇岩絶鋒の名山」で技術度は5段階中３番目の山とあり、頂上付近は岩峰が続き要所々々にはロープが懸けられている難しい山のようです。大分・宮崎の県境に位置するこの山の頭頂部附近は突兀（とっこつ）として容易に人を寄せ付けないような特異な風貌で、これから登る右手前の後傾（うしろかたむき）、中央の本傾、左手奥の前傾の岩峰が見る角度によって傾いて見えることからこの名が付けられたといわれ、西方遠くに位置する祖母山と共に祖母傾国定公園を形成しています。

同日（水）6時半前に上畑（うわはた）の民宿「ふもと」を出発。今日の同行者は青木さんで、私より年長、登山歴も長く経験豊富な練達の士ですが、とても温厚な方です。朝の新鮮な空気の中を九折（つづら）川沿いに歩きます。幸い晴天でまずはよかった。1時間後に九折登山口着。そこは豊栄鉱山跡で広めの駐車場があります。ポピュラーコースとはいえ全行程７時間半に及ぶ長く厳しい登山が始まるので、ここでまず腹ごしらえ。手早く済ませていよいよ登行開始です。暫く行くと右手に、九折越（つづらごえ、もしくはつづらごし）へ、との道標があり樹林帯に入り、山手谷左岸で次第に高度を上げて行きます。谷から離れるといよいよ急登の始まりです。途中ロープや梯子もあって気が抜けません。急坂が終ると山裾を大きく迂回してきた奥岳林道が左から合流します。さらに進むとジグザグ道になり少し歩きやすくなりました。標高１，０００ｍの道標を見るとヤレヤレという感じです。黙々と歩いていくと時折樹間に目指す傾山の山頂付近が見えるようになりました。８時を過ぎてなおも行くと、ようやく九折越に到着。ここは広々と展望が開けいかにものどかな高原という感じです。空は晴れ太陽は燦々と照り久しぶりにまばゆい陽光を浴びる喜びを感じます。正面にはこれから登る独特の山容の傾山がそそり立っています。ここまで登り続けて2時間、頑張った甲斐があったな、とホッとして20分間の休憩をとりました。ここは十字路になっており東西に延びる道は大分・宮崎の県界尾根、且つ傾山から祖母山へと18㎞も続く縦走路でもあります。また南方への道は宮崎県側に下る見立（みたて）コースで、その重要拠点です。われわれはこれから東の千間（せんげん）尾根を行くことになります。9時半出発。千間山（１，３７８ｍ）への急登が終ると斜度はやや緩くなりますが、その先にはロープが連続してかかる険しい道となり一時も気を抜けません。後傾のピークを過ぎてなおも行き、10時ちょうど、本日の目的最高地点である本傾の頂上（１，６０２ｍ）に到達しました。よく登ったなあ、と青木さんと感激の握手。眺望は抜群、しみじみ感慨に浸りました。下りは登路と違う道を、と私は考えて坊主尾根を前傾に向かいました。しかしこれはかなり手強そうだったので、前傾から10時50分に引き返すことにしました。再び青木さんと一緒になってずんずん元来た道を下り、先ほどの林道合流地点まで行ったところで昼食にしました。後は下りに下って14時、今朝ほどの登山口に着いたその時は難峰歩きを終えた満足感がありました。休憩を含めて6時間15分、よく奮闘しました。そのあとは明日登る大崩山（おおくえやま）の山麓に車で向かい、3時間の長時間ドライブの後、祝子（ほうり）川の川べりに立つ渓流荘に17時過ぎに到着。明日大崩山へ一緒に登るため飯塚から来て今晩同宿する鈴木賢三君夫妻とまた会いました。翌日は4人で登ります。

4月12日（木）、九州名峰巡りの最後5座めの大崩山へ。実はこの山、かつて門司に6年間住んでいた時に、宮崎の名だたる山なので是非とも登ろうと考えていました。が、門司から宮崎は余りにも遠かったのと岩峰が続く難しい山という予備感覚があったので、単独行をする勇気がなく逡巡していました。（実際ガイドブックには技術度５の3番目の山となっています。）その内に東京転勤になり沙汰止になったという経緯がありました。謂わば17年以上に及ぶ執念懸案の山だったのです。

12日（木）5時起床、6時には祝子（ほうり）川べりに立つ渓流荘を出て10分で登山口着。今日も晴の予報で一安心です。ここから始まる難度の高い和久塚コースに入るに当り決意を新たにしていよいよ出発です。一方、鈴木夫妻はわれわれの南側坊主尾根のポピュラーコースを登ることになっています。10分行くと無人の大崩山荘（40名収容）があり更に20

分ほど行くと三里河原分岐、右手の沢との合流地点でわれわれは左の小積谷へと向かいますが、その前に腹ごしらえ。手早く済ませて、丸木橋を渡り谷沿いの緩やかな道を暫く行った所で右岸から左岸へ渡ると道は狭まってきました。その先の袖ダキ（ダキは崖の意）で休憩。そこからすぐ先が乳房岩で、この大きな花崗岩のてっぺんは丸く盛り上がっていて絶好の展望台となっています。またも一息入れながら眺望を楽しみました。ここから先はいよいよ岩道が迫ってきて左側は絶壁、ところどころに立派な梯子が懸けられています。特に危険はないのですが、慎重な登りが要求されます。そそり立つ下和久塚を往復後、眺望の素晴らしい中和久塚への分岐に向かいました。更に上和久塚の展望台、と緊張が続きました。岩場の難所は何とか通過して坊主尾根コース分岐を過ぎると南へ向かって尾根筋の急な登りになりました。50分ほど稜線の登りを続けて行き、11時25分、漸く目指す大崩山頂上に着きました。標高１，６４３m、登り始めて5時間、大変な登りでした。ついにやった！長年夢見てきた山頂を漸く踏むことができたのです。一層嬉しいことに山頂には鈴木夫妻がすでに到着し、われらの到着を今や遅し、と待っていてくれました。感激の山頂合流でした。ここでゆっくり周囲の風景を眺めながら30分以上かけて昼食を摂りました。5座目の頂上で4人揃って大展望を楽しんだ至福のひと時でした。下りは鈴木夫妻が来た坊主尾根をとりました。登りの和久塚コースに較べるとクマザサの中を行くのでずいぶん楽です。下りは2時間45分と順調で、14時50分、今朝の登山口に帰着。ここで鈴木君が次のような提案をしました。「せっかく九州まで来たのだからもうひと山登らないか？」と。5日連続で登り続けてきたので、一瞬考えてしまいましたが、体力が許せばそれもいいかな、と思い承諾しました。彼の言う山は涌蓋山（わいたさん）で昔登ったことがある、とのこと。私はこの山は初めてなので渡りに船という感じでした。大分県九重町と熊本県小国町との境に位置するこの山は九重山群の西北に位置し、玖珠（くす）冨士、もしくは小国（おぐに）冨士と呼ばれる姿の美しい山です。青木さんは今日の大崩山を最後に予定の山行を終ったので、この日のうちに帰るということで、延岡でレンタカーを返却しそこからＪＲで博多に出て新幹線で横浜へ、というルートによるのだそうです。5日間行を共にしてきて名残は尽きませんが、途中美人の湯という所で彼とお別れしました。その青木さんですが、今回の九州5座登山に先立ちＡ4版6枚にわたる綿密な計画書を作成された率先実行の人でもありました。われわれ3人は引き続き鈴木君の車で山麓の湯坪温泉「日向（ひむき）」へと向かいました。3時間のドライブの後18時過ぎに到着。温泉情緒の豊かな宿で久しぶりに食事をのんびり楽しむことができました。ここでちょっと脱線しますが、鈴木賢三君に就いて一言。私と同じミッションスクールで学んだ後、人生行路を大転換し船乗りになりました。外航船の船長を長年務めたという変り種で、わが同級生の中で船乗りになったのは後にも先にも彼しかいませんでした。結婚後福岡県飯塚市に住んでいて、当時門司にいた私と交流が再開したといういきさつがありました。

明けて13日（金)、昨晩はゆっくり眠れたので体力も回復し、9時半過ぎに宿を出ました。この日のコースは極めて楽で、謂わばハイキングコース、前日に較べると天と地ほどの差があります。山頂までのコースは何通りもありますが、われわれは東南方向の湯坪登山口から湯坪・涌蓋越コースを取ります。初めは幅広の道で緩やかな斜面を行きます。時間はたっぷりあるのでゆっくりペースです。林道が終り登山道、30分ほど行くと筋湯分岐に出ました。ここで合流するひぜん湯コースは左へ下ると筋湯です。30分で涌蓋越、そこを過ぎて急登暫くで涌蓋山頂着。ちょうど正午でした。標高１，５００m、300名山の1座でもあります。頂上は広く南北に延び、石祠が二基あって、一つは右の大分県の玖珠を向き他の一つは熊本県小国を向いていて二等三角点は小国側にあります。360度遮るもののない眺望、晴天とパートナーに恵まれて来た甲斐がありました。ゆっくりと30分の昼食。下山は往路を引き返します。今朝の宿帰着は15時前。これで九州名峰巡りはすべて終りました。

6日連続の登山は私の新記録、よく歩きました。同行の諸兄姉や私の留守家族などにひたすら感謝あるのみです。この日は飯塚の鈴木君宅に泊めてもらい、翌朝娘さんの運転する車で博多駅へ。JRで横浜の自宅に8日ぶりに帰着しました。

参考までに登った山々の端的な特徴を記しますと、尾鈴山（8日)・市房山（9日)・大崩山（12日）は200名山、国見山（10日)・傾山（11日)・涌蓋山（13日）は300名山でした。

{2024年7月16日　記す}

オストメイト 医療講演・相談会

横浜市オストミー協会主催各種研修会　(社会適応訓練事業)

２０２４年9月～２０２５年8月

※ 9月1日、11月17日、4月20日はいつもの桜木町ではなく、南部、西部、北部地区の施設になっています。

健康教室	開催月日	時　間	開催場所
秋季 相談・交流会① (WOCN個別相談、体験懇談会)	9月 1日(日)	13:30～16:30	**ウィリング横浜（上大岡） 11階多目的室**
秋季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	9月14日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
＊人工膀胱 医療講演会	10月 6日(日)	13:30～15:15	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　　Ｆ会議室
＊人工肛門 医療講演会	10月19日(土)	13:30～15:15	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　　Ｆ会議室
相談・交流会 (WOCN個別相談、体験懇談会)	11月17日(日)	13:30～16:30	**戸塚区総合庁舎 多目的スペース**
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、体験発表)	2025年 1月26日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　　Ｆ会議室
女性研修会 (講演、体験懇談会)	2月8日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
男性研修会 (講演、体験懇談会)	2月16日(日)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
＊全体研修会（若人向け） ストーマ装具展示	3月16日(日)	13:00～16:30	オンライン他 （健福ｾﾝﾀｰ８階A･B･F会議室）
春季 相談・交流会① (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月12日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
春季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月20日(日)	13:30～16:30	**青葉区社会福祉協議会 ふれあい青葉2階会議室**
＊全体研修会（医療講演）	5月25日(日)	14:30～15:30	健福ｾﾝﾀｰ４階ホール
ストーマ装具展示		(12:30～14:30)	
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、体験発表)	7月12日(土)	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
ストーマ装具展示		(15:00～16:30)	〃　　Ｆ会議室

＊印はストーマ装具及びストーマケア用品の展示会場併設を示します。

交通案内　**健福センター**：JR桜木町駅前　野毛側　横浜市健康福祉総合センター

横浜ラポール：JR新横浜駅より専用の福祉バスがあります。（駅より徒歩10分）

本案内の配布には区役所、病院、装具扱い会社等のご協力をいただいております。

問い合わせ先：横浜市オストミー協会
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752番地
TEL: 045-475-2061　火・木・土(10:00～16:00)

横浜市オストミー協会（日本オストミー協会横浜市支部）

オストメイト相談・交流会

人工肛門・人工膀胱の方・ストーマを閉鎖した方

分かり合える仲間と、おしゃべりしませんか！

◆日　時　令和６年１１月１７日（日）

１３：３０～１６：００（受付１３：００～）

◆場　所　戸塚区総合庁舎　多目的スペース中・小

◆内　容　13：30～　全体会
13：45～　①　個別相談（希望者）
②　グループ懇談
15：45～　全体会
16：00　終了

①皮膚排泄ケア認定看護師 WOCN による個別相談
横浜市立市民病院　杉本加奈絵 WOCN
②少人数のグループでおしゃべりします

戸塚区総合庁舎での開催は初めてになります。
お近くの方、当会の会員以外の方、他支部の会員の方も参加できます。
また、ストーマを閉鎖した方の悩みなどもしゃべりあい、生活上の工夫などの情報交換をいたします。ぜひご参加ください。

申込方法

参加いただける方は、下記 QR コード、メール、電話、FAX,にて、
10 月 31 日（木）までに参加申し込みをお願いいたします。

横浜市オストミー協会事務局
〒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 3 F
TEL　045-475-2061
（事務局　火・木・土　10 時～16 時）
E メール：ostomy@hamashinren.or.jp

日帰りバス研修旅行　成田方面

秋の日帰りバス研修旅行が決まりました。千葉方面ばかりと思われそうですが、今回は成田方面で宗吾霊堂にある「宗吾御一代記念館」という資料館に行きます。千葉在住、出身の方は、皆さんご存知の江戸時代の義民、佐倉宗五郎の記念館です。歴史を学びながら涙なしでは見られない宗吾さんの生涯を勉強しませんか？

その後、JAL が手がける古民家風レストラン「DINING　PORT 御料鶴」で昼食。成田空港が開港して約 50 年。JAL が長年にわたってお世話になってきた成田の土地に恩返しがしたいという思いを込めて、作ったお店です。自社畑で栽培した新鮮な果物や成田市周辺の伝統料理を提供しています。
今回は、４コース用意しましたので、希望される料理の番号をハガキに書いて下さい。ソフトドリンクも１杯付きますので、当日バスの中でドリンクの希望を聞きます。

その後の「航空科学博物館」は、楽しみながら学べる体験、探求型ミュージアムです。航空についての知識を得られたり、飛行機が離陸するのを見ているだけでも楽しい博物館です。ビジネスクラスのシートに座って、旅行に行った気分になりましょう。
成田闘争の様子を学べる「空と大地の歴史館」も勉強になるところです。

＊参加費は、当日支払いでお願いいたします。
＊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	11 月 13 日（水）
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 20 分
行　程	８：30 出発→9：30 湾岸幕張 SA→10：30 宗吾霊堂・宗吾御一代記念館 →11：30 宗吾霊堂・宗吾御一代記念館発→12：00 御料鶴にて昼食 →13：20 航空科学博物館→14：30 航空科学博物館発→途中 SA 立ち寄り →16：40 桜木町

JAPAN AIRLINES

昼食「DINING PORT 御料鶴」

① 御料鶴小鉢膳　　御料鶴で一番人気　※小鉢６品、
ミニサラダ、ご飯、味噌汁、漬物

②御料鶴季節の野菜プレートお肉やお魚など動物系のものは一切使用していません。
※小鉢は季節によって内容は変わります。写真はイメージです

①

②

③千葉県せんば牛のすき煮膳千葉県のブランド牛をすき煮にしました。
④特製ビーフカレーJAL ビジネスクラスで出されている超絶品カレーです。

③

④

費　用　　￥４０００
申込方法　① はがき
② メール（はがき記載例の必要事項を記入）
③ QR コードで申し込み　➠➠

申し込み締め切り
11 月４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 同伴者がいる場合
氏名・住所・電話
⑤ 料理の希望番号

「歩こう会」開催のご案内

日　時　：９月１０日（火）　９：50～12：00
集合場所：**センター北駅**（横浜市営地下鉄　ブルーライン）
　　改札を出ずに駅構内　　ヤマザキというコンビニ前
行き先　：横浜市歴史博物館と大塚・歳勝土遺跡公園（縄文時代にタイムトラベル）
入館料　：障がい者手帳提示で無料（障がい者手帳をお持ちください）

横浜市歴史博物館は、横浜の歴史に関する博物館。解説がとても分かりやすいので、横浜の名前の由来、埋め立てる前の横浜などためになるお話が聞けます。隣接して弥生時代中期の大規模環濠集落跡として有名な大塚・歳勝土遺跡（国の史跡）があります。

１階にロッカーがあります。荷物は預けて手ぶらで歩くこともできます。
　　ロッカー代￥100（利用後、お金は戻ってきます）

編集部より　よくある質問

「なぜ、本部会報と支部会報を同封しないのか？」

支部会報は、日本郵便の「心身障がい者用低料第三種」という割引制度を利用して送付しています。

これは、心身障がい者団体の発行する定期刊行物で、50ｇまで 8 円、50ｇ増えるごとに 3 円加算という低料金になっています。この恩恵を享受するためには数々の制約条件がありますが、その一つに、発行の都度、発行日付・発行番号を申請取得して、会報各頁の上部に記載する必要があります。本部は SSKP（障害者団体定期刊行物協会）に、横浜市支部は KSK（神奈川県障害者定期刊行物協会）に申請して番号を取得しています。この２つの異なる番号の発行物を同封することができません。

本部と同じ SSKP 番号を使い、支部会報を本部会報の“付録”にして同封している支部もありますが、“付録”は本紙の大きさを超えないとか、広告掲載量に制限があるため、横浜市支部は KSK 番号を使うことを選択しています。

会員だより

♪♪　秋季相談・交流会(9/1,9/14)のご返事より♪♪

保土ケ谷区（コロ）Ｅ・Ｋ　術後１年

術後１年が過ぎ生活のリズムも落ち着いてきましたので、５月には白内障（両目）を手術致しました。

これからはストーマと一生の「付き合い」ですので仲良くゆっくりと楽しんで行きたいと願っております。

戸塚区（ウロ）渡辺克己　術後４年

６月に入会しました。

４月に初めて交流会に参加して、安心してストーマ生活が送れる為に、役立つ事が多々あると感じました。

旭区（イレオ）Ａ・Ｍ　術後４年

５月中旬に千葉県の親戚からビワ２箱が届きました。その食べ終わった種を植木鉢に全部埋めてみました。

７月初めに入った頃、小さい芽が出てきました。６月の初めに埋めてみて、中々、芽が出てこなくて、あきらめの気持ちだったので、嬉しかったです。

南区（コロ）斉藤律子　術後１３年

毎号、教えて頂けて、参考になっております。

お陰さまで今のところ安定していると思っておりますが、年齢と共に先のことはどうなるかがわかりませんので、注意して、日々大切に過ごしたいです。

いつもありがとうございます。

♪♪　“緑の葉書”のお便りから♪♪

保土ケ谷区（コロ）Ｅ・Ｋ　術後１．４年

術後１年過ぎ、それなりの心配はありましたが、ここまで元気にたどり着くことが何よりです。

これからはストーマとの「付き合い」で仲良くゆっくりあせらず趣味（手芸）で楽しんで行きたいと願っております。

旭区（イレオ）Ａ・Ｍ　術後４年

私はストーマ関係の医療機器の販売のソリュウション社のお世話になっていますが、最近、私のうっかりしたもの忘れが原因で迷惑をかけてしまいました。

その事は、和解したのですが。自分は若年認知症ではないかと！？

そうだったら、どうしようとショックを受けてます。

今後は迷惑をかけないように自分で気をつけて行くしかないと反省をしています。

神奈川区（コロ）Ｙ・Ｈ　術後４年

つい先日、大モレをしでかしました。

トラウマとなって遠出がしづらくなりました。ストーマにも慣れたと思っていたところで、ショックでした。

これからもうまくつかい廻しが出来るようにしていくつもりでおります。

青葉区（イレオ）Ｋ・Ｔ　術後５年

５／１９総会の時にたくさんの業者の方が来られていました。ある会社の方にこんなお願いをしてみました。

私はイレオストミーで水様便。まず固まることはありません。今迄、外出先で漏れを経験したことがあります。近くで交換できるトイレを探し、慣れない所での交換は辛かったです。

とりあえず、家までの1～2時間、装具周辺を“吸水シート”で覆えるような物を作って欲しいとお願いしてみました。

特に夏場は衣服に染み出て大変なことになってしまいます。漏れないことが一番ですが、そうもいかないこともあります。とりあえず、これがあれば外出時、就寝時、少しの安心が得られるような気がします。

作ってもらえたらうれしいです。

南区（コロ）斉藤律子　術後１３年

毎号、有意義な内容、本当に助かっており、感謝の日々でございます。

お陰さまで術後１３年を迎えられました。

当初は、オストミー生活に戸惑う事ばかりでしたが、一つずつクリアーして、困った事、悩みも「横濱だより」の皆様の声と専門医師の解説などで、相談会、交流会なども参加してしっかり生活習慣となり、充実した毎日を過ごしております。

体のトラブルは一度もなし。実行していること

1．健康体操、食生活の徹底改善
2．玄米食　美味しいです
3．肉は鶏肉中心、野菜を多く
4．術後　冷蔵庫の中、一掃
　飲み物・調味料の見直し、基本的な物のみ

大先輩が大勢いらっしゃるのでお手本です。

神奈川区（イレオ）　北原　術後１９年

相談会が、術後何年経過しても新しい学びになっています。

「横濱だより」も会の様子や催事が分かり、役員の方々に感謝してます。

鶴見区（イレオ）Ｙ・Ｓ　術後２６年

一人になりやっと気軽に外出が出来ると思ったのですが、仲々。

体調が良く今まで行った所でしたら一人で行かれるのですが。無理ですね。

東京・杉並区（コロ）笹田　術後３８年

何時も横浜の皆さんにはお世話、御配慮賜りお礼申します。

会、会員の皆様の益々（増々）のご多幸祈ります。

９月にお会い出来るのを楽しみにしています。　草々

保土ケ谷区（コロ）森田　術後４７年

７／４朝の散歩５０３１歩。毎朝の散歩を雨の降らないかぎり歩く事にしています。

今朝は「はすの花」に出会えました。ピンク色、それに葉の緑、本当にきれいでした。スマホで写真を撮り、友人・妹に押し売りをしました。

♪♪　封書のお便り　♪♪

鶴見区　コロ　80歳　術後27年　Ａさん

いつもお世話になっております。

令和6年4月27日の仕事終わりに自転車で帰ろうとした際、いつもと違う自転車の位置になっているので、よく見たら自転車のストッパーが外れているのを見てパニックになり慌てて自転車に乗って移動をしたのですが、その時に荷物のバッグを後ろのかごに入れたつもりがカバーの上に置いたらしく　気がついた時にはバッグがありませんでした。

すぐに来た道を戻りましたが　どこにもバッグは失く、すぐに110番通報。近くの交番に行くように指示され　盗難届を出しました。

バッグの中身は携帯電話、財布、保険証等すべて入っていました。

スマホだけは　直ぐに家族が対応してくれて、ドコモに連絡してＧＰＳを使って位置情報を確認しましたが、電源を切られていたため位置が終えず確認が出来なかったのでその場でスマホの機能を遠隔操作で停止してもらい、悪用されないようにしてもらいました。

参考までにこの盗難の際の停止手続きには紛失届の番号が必要だそうです。

幸いドコモのスマホは保険制度があった為、少しお金はかかりますが失くしたものと同じ機種を翌日には届けてもらい、様々な設定なども家族にしてもらったのでほぼ今まで通りに使うことが出来る様になりました。

当日、バッグを失くして肩を落としながら家に帰って主人に「ごめんなさい。色々な人に迷惑をかけた。」と伝えると、主人は「何を言ってる。何のケガもなく無事ならそれでいい。」と言われ、改めて家族って大事だなと思いました。

人工肛門になった時も主人に「こんな体になってしまったので別れて下さい。」と言うと「何を言っているんだ。これからも仲良くやっていこう。」とやさしく励ましてくれました。今回、その時の事を再び思い出し、涙が出ました。

皆さんも　お気を付けください。

＜切手不要の緑のハガキは、次は１月号に同封します。気軽に近況をお知らせ下さい。＞

会 員 の 異 動

6月から7月まで　　8月1日現在：３０４名

新　会　員（年度累計10名）

保土ヶ谷区　　橋本　洋子　様　　緑区　　林　恵子　様
保土ヶ谷区　　佐藤　貞義　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4名）

南区　　関根　きく　様　　■謹んでお悔やみ申し上げます■

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　9月 7日（土）21日（土）
　　10月 5日（土）19日（土）
　　11月 2日（土）16日（土）

歩こう会

9月10日（火）　横浜歴史博物館
詳しくは、本紙１４頁をご参照下さい。

※ 上記活動の連絡先は事務局です。
℡ 045-475-2061（呼）

写真クラブ

開催場所･日時　横浜あゆみ荘 1階第1研修室 9月15日(日) 13:30～
活動内容 ･写真撮影の対象(現在は鳥)の情報交換
　　･撮影スポットの情報交換
　　･12月写真展開催の方法について
発表場所 ･12月9日-10日の望年会 あゆみ荘 で写真展を開催
＊写真クラブの参加者募集中。
＊写真展に写真を出したい方は、事務局にご連絡ください。

横浜市身体障害者連合会 運動会

日　時： 10月20日（日）12；30～15：30
場　所： 横浜ラポール　アリーナ
持ち物： 室内体育館ですので、**上履き**が必要です。

お問い合わせ・申し込みは、オストミー協会事務局へ。

《事務局だより》

≪ 猛暑の中の蓮の花の鑑賞は、天国と地獄を味わう旅になりました ≫

今年の夏も昨年同様に酷暑となり、体が悲鳴をあげる夏となりました。
そのような中、横浜より更に暑い東京・上野に7月下旬に行ってきました。目的は不忍池の蓮の花の観賞です。この時期、日中の行動は厳しいですが、観賞に適しているのは早朝ということで池の畔に宿を取り、翌日は4時半起でいざ出陣。
まだ月が見える早朝なのに結構な人出に驚きましたが、それもそのはず、期待通りの見事な蓮の花を拝む事が出来ました。
多くの風鈴が早朝の風を更に爽やかにしてくれて、まさに「極楽浄土」。ただ、移動のためにやむを得ず外を歩き感じた空気は、まさに「灼熱地獄」。
天国と地獄を併せて、味わう旅となりました。

土曜日担当　長島正美

≪ 前回お送りした緑の葉書で、ご意見や近況をお知らせください ≫

10月1日から郵便料金が30年ぶりに値上げする事になりました。ハガキは63円から85円になります。封書は84円から110円。
皆さんからの参加申込は、ハガキ（切手が必要）に加えて、ＱＲコード、メール、電話で受付しています。ＱＲコードの読み取りが難しい方は、オストミー協会の研修会の前にスマホ教室を行っていますので、そちらにもご参加下さい。
また、前回送りました緑のハガキは、皆さんからのご意見・近況報告をお勧めするため、切手不要にしておりますので、是非ご活用ください。

火曜日担当　　小野夏美

≪ 11日間の船旅を楽しみましたが、“円安問題”についても一言。 ≫

先日、事務局をお休みいただいて、１１日間の船旅に行ってきました。
北海道を３か所と韓国（済州島）、鹿児島に寄るツアーでしたが、寄港地のバスツアー代金は別料金でドル立てのため、当時の円安で、円に換算するととても高くなったので、北海道の一か所は自由行動、後の二か所は、タクシーを頼んで、ドライバーさんに案内して頂き、4.5千円で楽しむことができました。
為替レート（その後、円安から円高方向に）の問題は、そう単純ではないでしょうが、私たちにとって、もう少し円高になる方が生活しやすいのでは？と感じたこの頃（今となってはあの頃）でした（笑）。

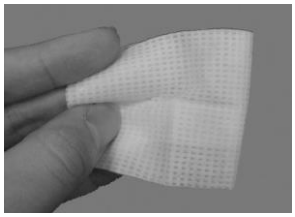
木曜日担当　　向後和恵

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

ソリュウション株式会社

ストーマ装具・在宅医療用品販売

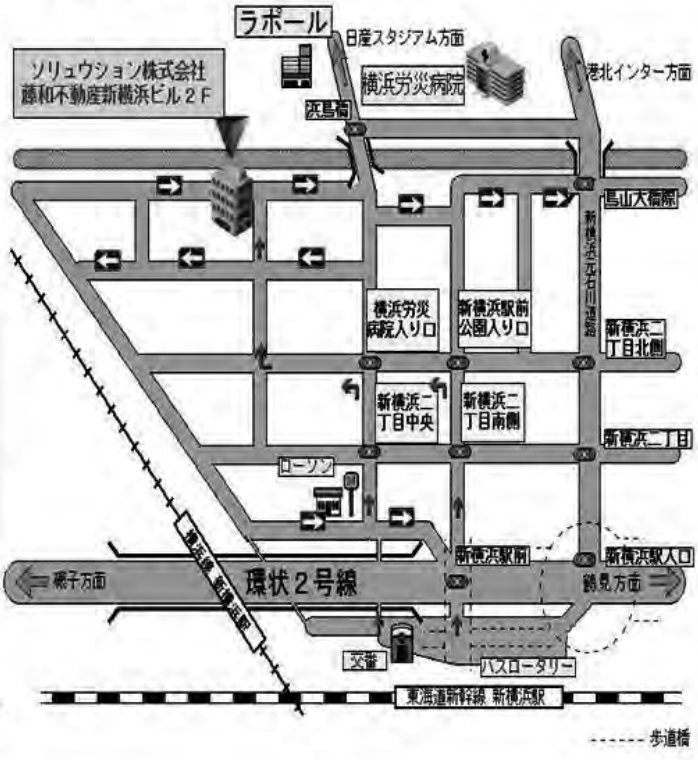
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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)



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

火 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

【 賛 助 会 員 一 覧 】

下表の各社にご支援をいただいております。

ソルブ 株式会社	〒236-0051	横浜市金沢区富岡東 2-2-2 横浜南営業所
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 グラスシティ後楽 コンバテック東京営業所
ソリュウション 株式会社	〒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
ヤガミ ホームヘルスセンター横浜	〒222-0033	横浜市港北区新横浜 3 丁目 18 番地 20 パシフィックマークス新横浜 1 階
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
ウエル・カム サポートセンター	〒103-0005	東京都中央区日本橋久松町 11-6 日本橋ＴＳビル 4 階
株式会社 ミムロ	〒260-0044	千葉県千葉市中央区松波 1-13-16 2F
株式会社 光洋	〒236-0004	横浜市金沢区福浦 1-5-1

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
夏季初心者相談会のご報告　・・・・・・・・・・・・　2
読書の抽斗（第９６回）　・・・・・・・・・・・・・　5
山想う（第２２回）　・・・・・・・・・・・・・・・・　8
医療講演・相談会の予定表（９月～来年８月）　・・・　１０
戸塚 相談・交流会のご案内　・・・・・・・・・・・・　１１
日帰りバス研修旅行のご案内　・・・・・・・・・・・　１２
歩こう会のご案内、低料第三種郵便について　・・・　１４
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１５
会員異動、文化・スポーツ活動、浜身連運動会・・・　１７
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１８
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　２４

付録：初心者相談会の講演資料（支部会員のみ同封）

協会行事：７月～８月実績と９～１１月予定

7/6(土) 事務局会議
7/7(日) 夏季 初心者相談会
7/21(日) 福祉の集い
7/31(水) 市健康福祉局への要望説明
8/4(日) 編集会議・第 4 回役員会
8/10(土)～8/15(木) 事務局夏休み
8/27(火) 会報印刷・封入・発送

9/1(日) 相談・交流会① ウィリング横浜
9/7(土) ピアサポーター研修
9/8(日) 第 5 回役員会
9/10(火) 歩こう会（横浜歴史博物館）
9/12(木) 県内 3 支部連絡協議会
9/14(土) 相談・交流会② 健福センター

10/6(日) 人工膀胱医療講演会
10/13(日) 編集会議・第６回役員会
10/19（土）人工肛門医療講演会
10/20(日) 浜身連運動会（ラポール体育館）
10/26(土) 関東ブロック会議（品川にて）

11/10（日）第７回役員会
11/13(水) 日帰りバス研修旅行
11/16(土) WOCN との交流会
11/17(日) 相談・交流会（戸塚区総合庁舎）
11/30(土) 介護職向けストーマ講習会

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：9/12・26、10/10・24 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。