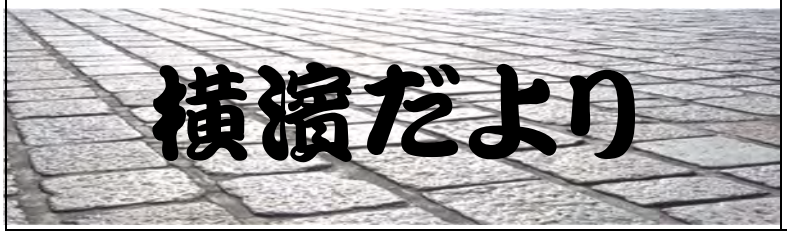
SSKU JOA 横浜市オストミー協会



令和７年９月号
No. ２２２

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 3 階
TEL　045-475-2061（呼）
郵便口座番号　00210-9-5352

発行人　障害者団体定期刊行物協会　〒157-0072　東京都世田谷区祖師谷 3-1-17　ヴェルドゥーラ祖師谷 102 号室
（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 7 日(日)　戸塚区総合庁舎 多目的スペース大
個別相談担当：済生会横浜市東部病院 WOCN 上野 智美 様
② 9 月 20 日(土)　桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室
個別相談担当：済生会神奈川県病院 WOCN 袴田 智美 様
内　　容：グループ体験懇談と皮膚・排泄ケア認定看護師による個別相談
※ 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。

参加申し込み用の二次元コード ⇒⇒

若いオストメイト交流会　♪マスク着用

受付開始：12:30　　開会：13:00　　閉会：16:00
日時場所： 9 月 28 日(日)　桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室
内　　容：社会保険労務士の講演 仮題「障害年金等について」(オンライン視聴可)
装具展示があります。　　※ 詳細は本誌６頁を参照して下さい。

医療講演会　♪マスク着用

受付開始： 13：00　　開会：13：30　　閉会：15：15 (両日共通)
期　　日： 10 月 5 日(日) 横浜市立大学付属病院　消化器外科　田　鍾寛 先生
期　　日： 10 月 11 日(土) 横浜市立市民病院 泌尿器科部長　太田 純一 先生
会　　場： 桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室

＊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）

※会場参加希望の方は、ハガキ等にて返信か、右上二次元コードから申込み記入をして下さい。
Zoom 参加希望者は二次元コードから申し込むか、yoa.2040.1@gmail.com にメールを下さい。

♪♪ ストーマ装具給付金が、１０月から 月額1,０００円 増額されます ♪♪
本誌 20 頁をご参照下さい。

初心者相談会　報告

2025年7月12日(土)に桜木町の横浜市健康福祉総合センターにおいて、令和7年度の第1回初心者相談会が開催されました。今回は、ZOOMによるオンライン参加者も交えハイブリッドで開催、進行役の武内幹事による手慣れた進行ぶりで、オンラインの方々も、会場参加の方々も一体となって参加でき充実した時間を過ごすことができたと思います。

会場に足を運んでくださったみなさま、暑さ厳しい中ありがとうございました。

出席者は、コロ 23 名(内一般 7 名、付き添い 2 名)、ウロ 21 名(内会員付き添い1名、一般 2 名、付き添い 1 名)、イレオ 5 名(内一般 1 名、付き添い 1 名)、クローズ 1 名、講師(WOCN)1名 、オンライン参加3名、業者・メーカー7 社 8 名の計62名でした。

この日の講演の講師は横浜市立市民病院　皮膚・排泄ケア認定看護師の櫻田朋子様でした。テーマは「基本的なストーマケアとストーマ生活について」と題しお話しくださいました。ストーマの模型や装具、アクセサリーなどを持参され、品物を見せながら、具体的にストーマ周辺の洗い方などを説明してくださいました。今回は、初心者の方、一般の方が多く参加されていました。初心者の方々にとっては、とても分かりやすく、ストーマケアと生活について、より深く理解されたのではないかと思います。また、オストメイトとして数年たっている方々にとっては、基本を再確認できたのではないかと思います。

オンライン参加の方おひとりと、会場から2人の方が質問されました。その後、個別相談で9名の方の相談に応じてくださいました。個別相談者は今までで一番多くの方が希望され、予定時間を大幅に延長したにもかかわらず、丁寧に対応をしてくださいました。

後半は、山根会長より、オストミー協会の歴史と福祉の話、会員のメリットなどを伝えました。

装具展示は、(株)ウエル・カムサポートセンター、ソリュウション(株)、コンバテックジャパン(株)、ヤガミホームヘルスセンター横浜、(株)ザイタック、アルケア(株)、ミムロ(株) の7社のご協力を頂きました。

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、製品を手にとって見ていました。業者・メーカーの方々には、展示時間を大幅にすぎていましたが、遅くまで参加みなさまにお付き合いいただき感謝申し上げます。

参加のみなさま、講師、展示業者のおかげで、有意義な初心者相談会を開催できました。
ありがとうございました。

≪講演後のQ＆A≫

Q1:オンライン参加の O さん
メーカーには排尿バッグは 4～5 日と書いてあるが、何日で交換するのが良いのか？

A1:使い捨てとも書いてあるが、装具給付金の関係で、1か月位交換しない人もいるし、人それぞれです。会場にいる人も、3 日～1 か月以上さまざまでした。

Q2:Nさん
　肉芽が出来た時に、今も硝酸で焼くのでしょうか？
A2:生活に困らなければ、痛みがなければ、そのままで問題ありません。
Q3:Wさん
　ストーマ外来は紹介状がないと行けないのか？
A:3:手術した病院にストーマ外来がない場合は、その病院から行きたい病院に紹介状を書いてもらって、外科にかかります。その後、その病院のストーマ外来に行くという手順になります。

≪個別相談の概要≫
横浜市立市民病院　皮膚・排泄ケア認定看護師の櫻田朋子様より報告

① イレオの方
抗癌剤治療をするとストーマが浮腫みストーマ脱出して治療が終わると元に戻ります。脱出時は、装具の中にストーマが出てくるので便の行き場所が限られて水様便で漏れやすくなり困っています。漏れを防止する工夫はありますか？
→ストーマが脱出した腸管の重みで袋が重くなりストーマ袋が引っ張られ装具が剥がれやすくなっていることが考えられます。面板の周りに補強のテープやシールを貼ると装具の貼りつきが安定します。

② ウロストミーの方
朝にウォーキングをして体を動かしています。面板が一部剥がれやすくなりますが、何か対処方法はありますか？
→体の動きや気温が高くなり汗で装具の端が一部めくれやすくなっている可能性があります。運動する前にテープや透明のフィルム、皮膚保護剤で出来たテープで補強すると面板の密着を高まりめくれ防止になると思います。

③ ウロストミーの方
漏れたことはないですが昼寝をして起きる時ストーマの袋に尿がたっぷり溜まって驚いております。袋の中に尿が溜まっていると尿路感染が起きると聞いて不安です。夜は蓄尿袋をつけて寝ていますが、昼間はそこまでしていません。どの位で捨てればよいですか？
→尿のストーマ袋には、逆流防止弁が袋の中にあり尿がストーマ側に逆戻りしない構造になっています。昼寝の短時間の睡眠の場合は、昼寝の前後で尿を捨てるでもよいと思います。人によって捨てるタイミングはそれぞれです。本日参加されているオストミー協会の会員さんに聞いてアドバイスをもらってもよいと思います。

④ コロストミーの方
ストーマ造設して1年が経ちました。ストーマ周りの皮膚が赤いのでストーマの外来に通って2～3カ月毎にみてもらっています。ストーマ周囲の皮膚につける薬を変えて毎日交換しています。このままでよいのか心配です

→スマートフォンに保存されたストーマの写真があったので確認させて頂きました。皮膚が赤くなった原因は様々あるので、基本的なスキンケア(洗浄、保湿、保護)を継続しストーマ外来のWOCN看護師さんと相談しながらケアを継続して頂くことを伝えました。

⑤ウロストミーの方
装具が漏れることはないですが、面板の外側部分が皮

膚に当たって切れることがあります。保護剤の淵で擦れて切れるのでテープ式にして今は大丈夫ですが、他に何かよいアイデアありますか？
→皮膚保護剤で出来ている外周テープを土台にしてその後から装具を貼る工夫があります。外周テープは本来装具を貼った後に、面板の密着を高めるために使用するものです。しかし、外周部分の擦れに関して、装具を貼る前の皮膚の擦れる部分に、貼ると淵部分の皮膚が直接当たらないので皮膚を保護することができます。

⑥ ウロストミーの方
ストーマ造設して４年がすぎました。今まで大きなトラブルはないですが、最近ストーマ近くの皮膚がただれてパウダーを振っていますがそれでよいですか？面板のところにアズノール軟膏を塗っていますが方法は合っていますか？
→ストーマと面板の間に隙間があり皮膚が尿に長時間触れて皮膚障害が起きている可能性があります。その部分の皮膚を守るために、ストーマの大きさに合わせて面板の穴の大きさを調整して頂くことを提案した。また、アズノール軟膏は、軟膏に油の成分が入っているため貼りつきが弱くなる可能性があります。週２回の装具交換であれば、週３回に回数を増やして皮膚の清潔を保つことを伝えました。

⑦ イレオストミーの方
便の排泄量が多いです。寝る前に袋の排泄物を捨てて朝になるといっぱいで漏れそうになったことがあります。
寝ている間に一度起きれがよいですが起きないこともあります。何かよい方法ありますか？
→術後最初の装具は、単品系のキャップ式装具を使っていましたが仕事をする時、巻き上げ式の方がよいので変更されました。一つの提案としては２品系装具にしてストーマ袋を日中と寝る前に変える方法を伝えました。2つのストーマ袋を使うためコストがかかるため、まずはサンプルで試して頂くことを伝えました。

日帰りバス研修旅行の報告

７月４日（金）、埼玉県大宮に日帰りバス研修旅行に行ってきました。参加者は34名、うち３名の方が初参加、５組の方がご夫婦、付き添い者有の参加でした。初参加された方が楽しそうにしてくださっていた笑顔が、とても印象的でした。

今回は造幣局の工場見学をメインにしていたので、その時間に合わせて、午前の動きや食事の時間などを計画したので、午前の動きの盆栽美術館は、時間調整ぐらいのつもりでした。

推定樹齢５００年の「五葉松」

大宮盆栽美術館では、ガイドさんが２人ついてくださり、２グループにわかれ少人数で回れました。説明が丁寧でわかりやすく、盆栽だけでなく石や器、床の間などの説明もして下さり、興味深く見学することができました。500年物1000年物の盆栽には、長い歴史とどれほどの手がかけられてきたのかを想像でき、心落ち着ける良い時間を過ごすことができました。時間が足りなくて駆け足で回った感じでしたので、もう少しじっくりと見学したいと思いました。季節を変えてまた来たいと思われた方もいたのではないかと思います。

食事は「三門」で、紅霞御膳、１週間かけて完成するビーフシチューでした。柔らかく煮込んだホロホロのお肉はとても美味しかったです。ピクルスのお野菜、小鉢も品の良い味で大満足の食事でした。

食事後は、造幣局の90分ガイド付き工場見学ツアーでした。説明のビデオを見てから、工場見学ですが、２階に行ったり１階に行ったり３階に行ったりとあちこちに行くので、エレベーターには全員乗れず、階段組は疲れたと思います。

ここでも２グループに分かれての動きになりました。お二人のガイドさんは話がとても上手で、勲章やプルーフ貨幣、オリンピックのメダルなどの説明を聞いて、勉強になりましたし、楽しむことができました。

お菓子を差し入れしてくださった森さん、長島さんありがとうございます。

真夏日が続き暑い中、参加してくださった皆様、本当にありがとうございました。

≪参加された方の感想≫

＜青葉区　T・Kさん＞

日帰りバス研修に参加致しました。

盆栽美術館、ランチをはさんで造幣局の見学と有意義な一日でした。

数百年を過ぎた盆栽は、どれも見事でまた盆栽鉢との取り合わせも見事で感動でした。

造幣局の出来立てのコインはピカピカ、陛下の勲章、公務員と民間人の勲章も見ることが出来ました。さいたま新都心にはビルが林立していて昔とは様変わりしていて時の流れを感じて帰って参りました。一日楽しくて勉強になって幸せな一日となりました。役員の皆様有り難うございました。

＜港北区 K・Mさん＞

大宮盆栽美術館、その素晴らしさには圧倒されました。もっと簡単で小さな樹の美術品位に考えていたのですが、小さな鉢の中で何百年、何千年と生きている命に驚き、同時にそれを人間の知恵と努力で繋いでいる賢さに感動です。自然美なのか造形美なのか？とにかく盆栽は悠久の美であることには、まちがいない！！

個人的には、もっと時間が欲しかったです。

昼食のビーフシチューも美味しかったです。お肉がとても柔らかかったです。

造幣局さいたま支局では、普段目にすることが無い貴重な各メダル、勲章等、観ることが出来、面白かったです。企画された役員の方々、有難うございました。

＜保土ヶ谷区　O・T さん＞

入会早々の初めての参加を楽しみにいたしておりました。内容も興味深く…このような旅行はほとんど行った事がなく、人任せの気軽さに心が緩んで、ゆったりと楽しめました。お世話役の皆々様、本当に有難うございました。お疲れさまでございました。

一番印象に残っていますのは、一千年の蝦夷松が現存している事でございました。このような企画の為のお時間を考えても、皆様からの愛情が伝わって参ります。本当にありがとうございました。

特別企画！
今回限り65歳まで

日本オストミー協会横浜市支部(横浜市オストミー協会)
20/40 フォーカス部

20/40若いオストメイト交流会 in 横浜

対象:65歳までのオストメイト(造設前・一時ストーマ等含む)家族・医療関係者歓迎

～会場とオンラインのハイブリット講演～

65歳まで申請可能な、障害年金について、じっくり講演をしていただきます。
実は知らなかった今の障害年金の事情。更新時の注意点。
オストメイトと障害年金。そもそも、障害年金ってどうやってもらえるの？
現状で貰えていない人が、貰える状況になる場合があるポイントは？等・・・

2025年9月28日(日)13時～※16時(受付:12:30～)※途中休憩有・途中退出可

講師　石田社会保険労務士事務所
特定社会保険労務士/障害年金コンサルタント　石田 周平先生

●会場参加:横浜市健康福祉総合センター8階 A.B 会議室　JR・市営地下鉄桜木町駅
●オンライン参加:ZOOM によるオンライン
●申し込み方法:　参加登録フォームより登録してください。
QRコード読み込み➡

～講演内容～(途中休憩を挟みます)
【前半】今の障害年金の仕組みについて
【後半】65歳になるまで、障害者である自分の年金について知っておくべき情報
障害年金取得に関する個別事例のお話

当日後半は社会保険労務士の先生と個別相談可能です。(多数の希望者の場合は先着順となる場合があります。)

会場ではストーマ
装具メーカーの展示あり。

●対象年齢でない方は、他の相談会・医療講演会をご覧ください(年齢に関係なく参加頂ける会もあります)
●体調の優れない方、会場までの時間の都合がつかない方、地方等の遠方の方はオンラインをご利用ください。
会場と繋いで交流します。
●オストミー協会に入られていない一般の方(対象年齢のオストメイト・家族・医療関係者)もご参加頂けます。
●参加希望の方は、参加登録フォームより登録をお願いします。(申し込み者多数の場合は早めに締め切りさせて頂く場合有)
●この会に関する問い合わせは、事務局にTELかメール(yoa.2040.1@gmail.com)にてお願いします。

公益社団法人 日本オストミー協会 横浜市支部 (横浜市オストミー協会)
〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地 横浜ラポール 3 階
TEL 045-475-2061(火・木・土 10 時~16 時)
若い会専用 Email yoa.2040.1@gmail.com

但し、メールでの個人的なストーマの相談、年齢制限に関する問い合わせは受けておりません。
※QR コードが読み込めない方は、メールでご連絡ください。
登録フォームをお送りします。

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)

２０２５年9月～２０２６年8月

各種研修会	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 7日（日）	13:30～16:30	戸塚区総合庁舎３階 多目的スペース大
秋季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	9月20日（土）	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）	9月28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）
ストーマ装具展示			
＊人工肛門 医療講演会	10月 5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
＊人工膀胱 医療講演会	10月11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
秋季相談・交流会③ (WOCN個別相談、体験懇談会)	11月16日（日）	13:30～16:30	ウィリング横浜（上大岡）
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、体験発表)	2026年 1月25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
女性交流会 (体験懇談会)	2月 7日（土）	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B会議室
男性研修会・女性研修会 (体験懇談会)	2月15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）	3月22日（日）	13:00～16:00	オンライン他 （健福ｾﾝﾀｰ８階A･B･F会議室）
グループ交流、ストーマ装具展示			
春季 相談・交流会① (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月11日（土）	13:30～16:30	健福ｾﾝﾀｰ８階A･B・F会議室
春季 相談・交流会② (WOCN個別相談、体験懇談会)	4月19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17日（日）	15:00～16:00	健福ｾﾝﾀｰ４階ホール
ストーマ装具展示		(12:00～15:00)	
＊初心者 相談会 (WOCN講演・個別相談、福祉の手引き)	7月5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

＊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

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)
URL: https://yoa-net.org/　右QRコードご利用下さい

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７年９月７日（日）
　　１３：３０～１６：００（受付１３：００～）

◆場　所　戸塚区総合庁舎　多目的スペース大（AB）

◆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

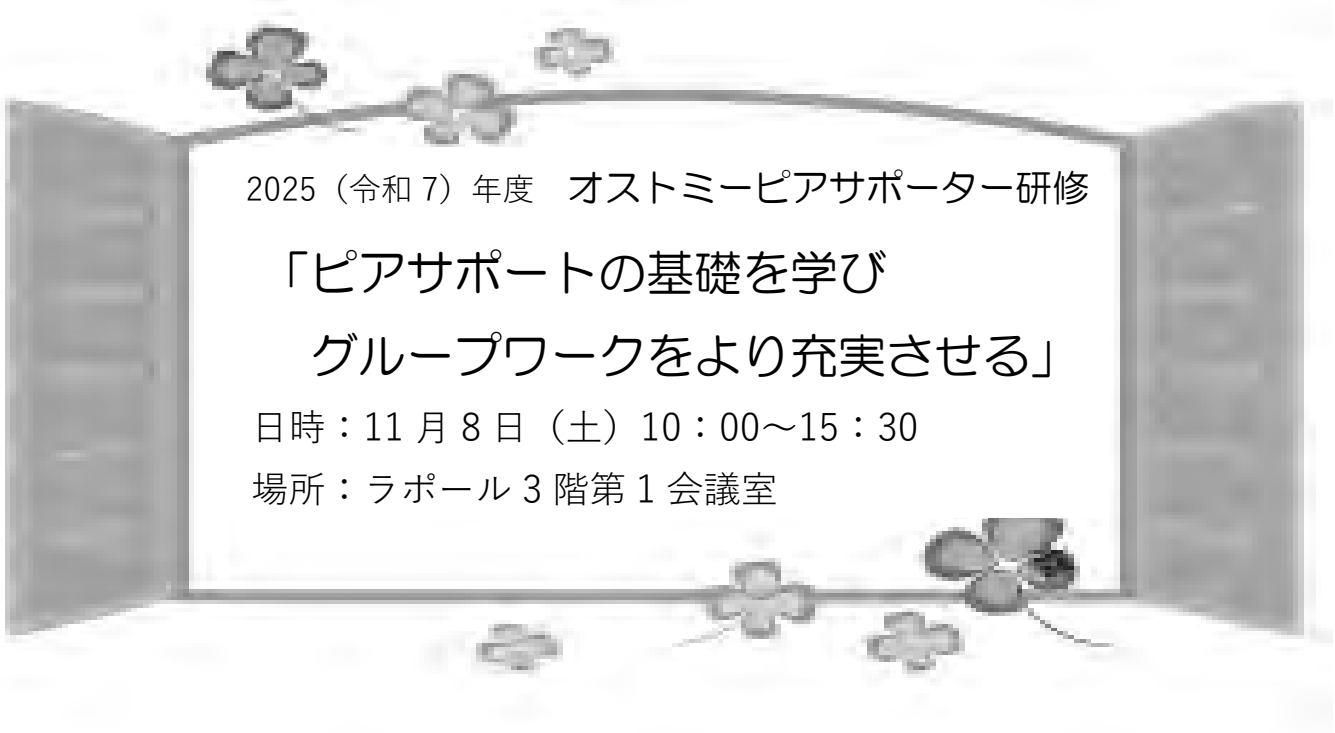
①皮膚排泄ケア認定看護師 WOCN による個別相談
　　済生会横浜市東部病院　　上野　智美 WOCN
②少人数のグループでおしゃべりします

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、
９月２日（火）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３F
TEL　045-475-2061
（事務局　火・木・土　10 時～16 時）
E メール：ostomy@hamashinren.or.jp



令和 7 年度オストミーピアサポーター研修「ピアサポートの基礎を学び　グループワークをより充実させる」の詳細、申し込み方法の案内をいたします。

私たちオストメイトは、医療の進歩と専門ナースの方々の活躍や、ストーマ装具が格段に良くなったこと、障害認定や装具補助、オストメイトトイレの普及等々により、社会に出ていくことも日々の暮らしもしやすくなりました。
とはいっても、昔も今も変わらずオストメイトならではの不安や悩みはあります。同じオストメイトだからこそ話せることもあるし、失敗を笑い飛ばし、元気をもらえることもあります。

オストミー協会の活動の原点はピアサポートにあると思います。

目の前の相手にどう向き合ったらよいのか、信頼関係がないところでは、言葉もうまく伝わりません。信頼関係をどう築くのか、相手に伝わる言葉のかけ方、気を付けたい言葉などを考えあうことがピアサポートには大切なことです。

今回は、相談・交流会などで、どのように話を進めていったらよいのか、参加した方々が「この話聞けて良かった」「このことを話せてよかった」「また参加したい」と思えるような充実した会にするのには、進行役はどうしたら良いのか、参加する側は何をどうしたら良いのか、双方の想いや気の配り方、話の進め方で、会の充実度は違ってきます。
オストメイト仲間が笑顔になれ、またみんなに会いたいと思えるような関係づくりができるように、言葉のかけ方、質問の仕方、コミュニケーションのとり方などを考え合います。

ピアサポーター研修は、役員だけのものではなく、オストメイト同士の関係をよりよくし、会員みなさまが、風通しの良い関係の中で自分らしく過ごせる居心地の良い場所をつくるための研修です。

研修の午前は、富山大学人文学部　伊藤智樹先生の「ピアサポートの基礎」を動画で視聴する予定にしています。伊藤先生は「ピアサポートの社会学」という本を出されていま

す。

午後は、オストミー協会相談・交流会でのグループワークをより充実させるために、模擬演習を通じて、どのような言葉がけが良いのかを、みなさんと考えあう時間にいたします。

繰り返し学ぶこと、ほどよい緊張は、頭とこころをしなやかに保つ秘訣です。あまり難しく考えず、参加してみてください。あなた自身がさらに元気になるためにピアな関係でともに学び、笑いあい、元気になりましょう。

この研修はオストメイトご本人、ご家族、誰でも受講できます。

オストミーピアサポーター研修

■**参加人数**：20名まで

■**研修費用**：無料

■**持ち物**　：筆記用具・お弁当・飲み物等

＊　1階に売店があり、おにぎり、パンなど販売（少量）

＊　飲み物の自動販売機あり

■**申し込み方法**：郵送・ＦＡＸ・メール・QRコード・電話

■**研修内容**

オストミーピアサポーター研修

日時　2025（令和7）年11月8日（土）　10時00分～15時30分

場所　ラポール３階　第1会議室

内容　9時45分～　受付

10時　挨拶　研修について　自己紹介

10時30分～11時30分

「ピアサポートの基礎」動画視聴

講師：富山大学人文学部　伊藤智樹先生

12時～13時　昼食・休憩

13時～14時　「グループワークをより充実させる」

模擬演習を通して考えあう

14時～14時10分　休憩

14時10分～15時　グループワーク演習２

15時～15時30分　アンケート記入　研修に参加して感想

＊　午前のみ、午後のみ等、参加時間についての相談に応じます。

オストミーピアサポーター研修　令和7年11月8日（土）

参加申込書

■＊印は、記載必須事項（名前・年齢・性別・術後年数・種別・〒・住所・電話）
無印は、自由記載（ＦＡＸ・E－mailアドレス・手術をした病院名・受講動機）

＊名前		＊年令	歳	＊性別	男　女
病院名		＊種別		＊術後年数	
＊住所	〒				
＊電話			携帯		
E-mail アドレス					
横浜市支部以外の方は所属をお書き下さい					
受講動機					

★申し込み＝参加資格あり　と思っていただいて大丈夫です。当日お待ちしております。

★申し込み締め切り　10月23日（木）

参加申込書送付先：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階
FAX　０４５－４７５－２０６４

Ｅ－mail ostomy@hamashinren.or.jp

第５期障害者プラン策定に係るグループインタビューについて

「第４期横浜市障害者プラン」は、令和３年度～８年度の６年間を計画期間としています。計画期間の終了に先立ち、令和７年度から、「第５期横浜市障害者プラン（令和９年度～14年度）」の策定に取り組んでいます。
策定に向け、横浜市は、障害当事者に対して、現状やニーズを把握するためのグループインタビューを行います。

この日は12：30～秋季相談・交流会を行う日です。
午前中の時間も参加できる方、横浜市の職員の方に“声”を直接伝えられる機会です。
ぜひ多くの方のご参加をお願いします。
参加できる方、事務局に連絡ください。当日の参加大歓迎です。

【グループインタビューの日程】

日時：2025年９月20日（土）10：00～12：00

会場：桜木町　健康福祉総合センター　８階　AB会議室

方法：６人程度のグループに分かれ、各ライフステージに沿った障害施策・事業について、現状でのニーズや課題と思っていることを自由に話す。
＊発言の録音・記録、成果物の写真撮影についてご了承ください（個人が特定されないようにします）

【グループインタビューについて】
・個人的な相談や要望ではなく、制度や事業についての意見
・オストメイトとして生活するうえでの困りごと　街に出たときの困りごとなど
・地域社会がこうあったらいいなというイメージ
・６年後に自分は地域社会でどのような生活をしていたいか
・その実現のためには、現状での課題（必要なこと）は何か

企画　障害者プラン全般について
障害施策推進課計画推進担当 冨田、伊藤
電話番号671-3604 ファックス番号671-3566

グループインタビュー日程について
障害自立支援課 藤森
電話番号671-3602 ファックス番号671-3566

協力　横浜市身体障害者団体連合会
横浜市オストミー協会

読書の抽斗（第１０２回）

協会幹事　片山　豊

今夏は、戦争と平和について特に考えさせられた暑い暑い……猛暑の夏でした。

日本は、「自国の“利益”と“平和”の為には、他国に攻め込むのもやむを得ない（あるいは当然）」と考え、行動に移す国がある、という現実に向きあわざるをえなくなっています。

アジア・太平洋戦争後８０年間、なんとか平和を維持してきた日本（日本人）としては、心情的には、そういう国などないと思いたいところですが、最近の現状（特に米・中・ロ・北朝鮮等の動き）と子孫の将来を考えるとそうはいきません。

世界は、第二次世界大戦の反省もあり、各々国家戦略を共有できる国と安全保障条約等を結ぶと共に、全体では国際連合等を設けて、平和維持に努めてきましたが、残念ながらその組織も脆弱化してきており、明らかに暗雲が立ちこめてきています。

こんな中で、６月８日(日)の朝日新聞には、「あなたに贈る本」コーナーが新設され、直近の「読書の抽斗」の５月号（第１００回）で紹介した『中学生から知りたいパレスチナのこと』（岡真理・小山哲・藤原辰史、ミシマ社2024）が、幅允孝さん（ブックディレクター）の推薦する３冊のうちの最初の１冊目に掲げられているではありませんか（因みに２冊目は、あのＥ・Ｈ・カーの古典的名著「歴史とは何か」）。驚くと同時に、我が「読書の抽斗」は、また朝日新聞の先を行っているぞと、誇らしく思いました（笑い）。

それにしても、イスラエルによるガザの惨状は目を覆うばかりです。ガザでは戦闘での犠牲に加えて、支援物資搬入妨害・制限により、飢餓が急速に進み、子供を中心に多数の犠牲者を出しています。

７月３０日の「天声人語」（朝日新聞）は、「国境なき医師団」が「紛争や災害などの医療現場で、乳幼児の栄養失調をすばやく判別するためのバンド」と呼ぶ**“命のうでわ”**（最近は、ニュース報道画面にもよく登場している）について言及するとともに、国連のグテーレス事務総長の「子どもたちは天国に行きたいと話している。少なくともそこには食べ物があるから、と言うのです」という、とてもやるせない話を紹介するとともに、「これは自然が起こした災害ではない。イスラエルによる人為的な飢餓なのだ」と、断じていました。

ごく最近の動きとしては、フランスの“パレスチナ国家承認”（注）に続いてイギリス、カナダにも承認の動きが出てきており、また、あのトランプ大統領さえもガザ飢餓の存在を認め、食糧配給センター新設の方針を示したという報道もあり、イスラエル抑止に効果が出るのか注目していますが？

（注）国連加盟国の４分の３に当たる１４０カ国以上が国家承認している。日本は未承認。

☆鈴木俊貴『僕には鳥の言葉がわかる』（小学館2025）

家人が読み終わるのを待って、借りて読みました。いろいろ考えさせられるところもありましたが、とにかくとても面白く、今まで以上にウォーキング途中での鳥の鳴き声を楽しんでいます。

“はじめに”には「……古代ギリシャ時代から現代まで、言葉を持つのは人間だけだときめつけられてきた。人間には人間の言葉があるように、鳥には鳥の言葉がある。人間の言葉は動物の言葉のひとつに過ぎないのだ。現代人のほとんどは正しく自然を見る目を失ってしまったが、鳥たちは他の種類の動物の言葉まできちんと理解し、生きている。……僕は信じている。鳥たちの言葉の世界を知ることで、僕たちの毎日はもっと豊で色鮮やかになるはずだ。……」と記す。

生命科学者・仲野徹の書評（日本経済新聞2025.3.15）でも「（７年前は）ちょっと変わった鳥オタクという印象だったが…全編が鳥、特に主たる研究テーマであるシジュウカラに対する愛情にあふれかえっている。その内容は深いが、文章は平易にしてユーモアたっぷり。科学的な書きぶりは正確にして極めて慎重である」と評価し、「これまで読んだサイエンス本でベストかもしれない」とまで、言わしめていました。

また、本著者と下記の共著がある山極壽一（総合地球環境学研究所所長、元京大総長）先生も「現代のドリトル先生による新しい“動物言語学”の誕生だ」と称揚している。

巻末の特別付録のＱＲコードで、実際にシジュウカラの鳴き声をきくことができます。

例えば、「ピーツピ」は……「警戒しろ」、「ヂヂヂヂは……「集まれ」、「ピーツピ・ヂヂヂヂは」……「警戒して集まれ」などです。（実はＱＲコードの操作は、自分でできないので、地区センターの同じラウンジにいた女子高生に甘えて、操作して聞かせてもらいました（笑））

ここまで書き終わっていたところ、日曜（8.3）の日経新聞が“Ｍｙ　Ｓｔｏｒｙ”欄（全面カラー・２ページ・）で著者を“相棒”のシジュウカラとともに紹介していたのには驚きました。

《比較・参考》

★山極壽一・鈴木俊貴『動物たちは何をしゃべっているのか？（集英社2023）（第９８回で紹介）

☆鶴見太郎『ユダヤ人の歴史―古代の興亡から離散、ホロコースト、シオニズムまで』（中公新書2025）

読んだ動機は、端的に「過去に想像を絶するホロコーストを体験させられた民族が、何故今、パレスチナのガザで、ホロコーストのようなことを行っているのか、行えるのか」ということでした。

この本を読んで、確かにユダヤ史３０００年への幅広い理解は深まったものの、冒頭の疑問への確たる回答は得られませんでした。しかし、なんとなく「イスラエルは現況の国と利益を守るには、他の誰も充てにせず（できず）、自分で守るより他にないとの強い確信もって行動し、大多数の国民もそれを支持しているのだな？」という見立てになりました。

歴史的にもとても複雑な中東に、ヨーロッパの強国が強引につくりだしたイスラエルという国について、典型的な島国育ちの小生には、理解を超えると言うことでしょうか。

また、“国境なき医師団”の一員として、パレスチナ自治区ガザで活動している村元菜穂さんの「……忘れられない光景がある。病院を出て車に乗ろうとすると、１０歳くらい少女が現地の言葉で何かを叫んできた。ドライバーに『彼女はなんと言っているのか』と聞くと、返ってきたのは『戦争を止めて』だった。そして『何もできない自分が本当につらく、無力感に襲われた』」という、朝日新聞の記事（7.20）も、強く印象に残ったままです。

そんなところに、この本の著者による朝日新聞の５月１７日の切り抜き記事「ひもとく―ガザに至る苦悩の歴史（東大准教授・鶴見太郎）」を発見、そこではウクライナからパレスチナに逃れた家族のもとに生まれたジェノサイド研究者オメル・バルトフによる『ホロコーストとジェノサイド―ガリツィアの記憶からパレスチナの語りへ』が、また、８月２日の日本経済新聞の短い書評欄では、大治朋子著『「イスラエル人」の世界観』（毎日新聞出版）が紹介されていました。

☆鈴木結生（ゆうい）『ゲーテはすべてを言った』（朝日新聞出版2025）

今回（第１７３回）の芥川賞・直木賞は該当なしとなった（１９９８年以来２７年半ぶり）。

この報道にも、ある意味で刺激を受け、前回（第１７２回）芥川賞受賞の、この本と『ＤＴＯＰＩＡ（デートピア）』（安堂ホセ著）を、両作品が掲載されている文藝春秋三月号で読んでみました。小生の感想は、率直に言えば「どちらも付いていけない」という感想でした。特に『ＤＴＯＰＩＡ（デートピア）』は、正直、とても付いていけず、読了するまで骨が折れました。

同時掲載されている、両作を含む全候補作５作品の選考委員の選評も読みましたが、その傾向は、小生には、今回の「該当なし」の状況をある意味、予告（？）していたとも思えるものでした。

『ゲーテはすべてを言った』の内容について、図書館資料は「アカデミック冒険譚。高名なゲーテ学者が、一家団欒のディナーで、彼の知らないゲーテの名言と出会う。ティー・バッグのタグに書かれたその言葉を求めて、膨大な原典を読み漁り、長年の研究生活の記憶を辿るが…。」と記している。著者は、２００１年の生まれの若者でもあるので、将来に期待したいと思います。

小生の場合、月刊誌『文藝春秋』については、地元の“地球市民かながわプラザ”でいつも読ませてもらっていて、芥川賞以外にも興味のある記事・随筆（エマニュエル・ドット、塩野七生、小林慶一郎、藤原正彦等々）も多く、評価していて『読書の抽斗』に引用したりしています。

最近、大冊が読めなくなりつつあるので、８０歳からの予定購読の週刊誌（新潮・現代・文春）代わりの定期購読雑誌にしようかと思っています。変な『抽斗』になってしまいましたね（笑）。

（次回に続く）

会　員　だより

♪♪　初心者相談会（7/12）のご返事より♪♪

緑区（コロ）岩崎さん　術後2.5ケ月

直腸がん手術後３年で再発し、７年半抗がん剤治療を続け、今年３月がんが悪化し、便がうまくコントロールできなくなり、４月にストーマ造設致しました。

その後、以前行なった抗がん剤治療を開始したところ、劇的にがんが小さくなりました。

しかし副作用の下痢がはげしく、面板がはがれてしまうなどあり、いろいろ試しつつ行なっているところです。

まだまだわかっていないところもあります。どうぞよろしくお願いします。

青葉区（ウロ）Ｆ・Ｋさん　術後10ケ月

腸閉塞で６月中葉から入院しています。いつ退院できるか不明で、今回7月12日の初心者相談会は、残念ですが欠席させて頂きます。

♪♪　“グリーン葉書”による会員の“おたより”から♪♪

青葉区（ウロ）Ｆ・Ｋさん　術後10ケ月

腸閉塞にかかり、只今入院中で、元気に皆様に会えることを楽しみにしています。

港北区（コロ）Ｙ・Ａさん　術後１年

去年７月に手術、初めての夏を前に、既に暑さにまいっています。

抗がん剤の影響で脱毛し、頭はウィッグ、お腹はパウチ・・・でも、ほとんどのことは以前と変わらずできています。

ただ、トイレの問題には目が向くようになりました。多機能トイレの拡充を強く願っています。

港北区（コロ）Ｋ・Ｍさん　術後４年

（日帰りバス研修旅行で）大宮盆栽美術館へ行ってきました。その素晴らしさには圧倒されました。

もっと簡単で小さな樹の美術品位に考えていたのですが、小さな鉢の中で何百年、何千年と生きている命に驚き、同時にそれを人間の知恵と努力で繋いでいる賢さに感動です。

自然美なのか、造形美なのか？

とにかく盆栽は、悠久の美であることに間違いない！！個人的にはもっと時間が欲しかったです。

昼食のビーフカレーも美味しかったです。造幣局さいたま支局では、普段目にすることがない、貴重な各メダル、勲章等観ることができ、面白かったです。

企画された事務局の皆様ありがとうございました。

戸塚区（ウロ）笹岡さん　術後２５年

オストメイトになって約２５年となりますが、最近、時々38,5度程度の発熱をします。これも老齢化による体力の減少かもしれません。他には健康上の問題はなく元気にしています。

先日、日帰りバス研修旅行に参加し、大宮盆栽美術館を見学しました。そこで生成ＡＩに、夏の盆栽について、俳句と和歌を作成してもらいましたのでご覧下さい。

○ 緑濃き　葉陰に宿る　夏の息

○ 緑深し　小枝に宿る　夏の光
静かに息づく　命の翁

都内杉並区（コロ）笹田さん　術後３９年

理事皆様ご苦労様です。

２ピースのフランジ、パウチ共に体にマッチし、トラブルもなく過ごして来ました。

眼が緑内障で苦労してます、が、何とか病いと付き合って前向きに、とのＤｒ（ドクター）のアドバイスを糧に生活してます。

各位のご健勝祈ります。

山　想　う（第二十八回）

栄区　舩木　健

前回からの続きです。

「1996（平成8）年」7月26日（金）今回山行の5日目、これから最後のトムラウシ山に2日かけて登ります。この山は或るガイドブックによりますと、難度を3段階に分けた場合、三ツ星が付く難しい山となっています。登山道は西北方の天人峡からのルートと南方のトムラウシ温泉からのルートが代表的なもので、これから行く前者のコースは頂上までの登りだけで約10時間、後者は約７時間（但しバス便が夏場でも1日に1本しかない）で共に山中1泊、とどちらをとっても大変な労力を要する山です。

実はこの山行に出掛ける前に「道北・道央の3名山登山計画」を作製しました。道北の利尻山と道央の十勝岳、難度は共に二つ星でしたが、トムラウシ山は相当な苦闘を強いられるのでは、と予想していました。この山は大雪山国立公園のほぼ中央に位置し、大雪連峰の盟主旭岳の遥か15ｋｍ彼方にあって特徴ある凸型の岩峰をもって聳え立っています。例の「山名辞典」によりますと、「山名はアイヌ語のトンラウシ（水垢が多くある所）に由来する。」とありますが、この他に「花の美しい所」という説もあります。辞典では更に「山頂付近は溶岩の原で、北東の五色ヶ原にかけて湿原・沼沢がある。」と述べています。

この日は登山基地の天人峡温泉泊りです。10時40分、昨晩宿泊した白銀荘前からバスで上富良野へ。ＪＲ富良野線で旭川まで行き、またバスに乗り1時間15分揺られて目指す天人峡温泉に着きました。宿は予約済みのホテル敷島荘で、その辺り金曜日にしては閑散としているな、という感じでした。14時半とまだかなり早い到着だったので、チェックイン後、宮本さんと共に附近の散策に出掛けました。落差２５０ｍの羽衣ノ滝はさすがで、懸崖に白く薄い衣をかけたように優美に流れ下っていました。宿へ戻って夕食、その後は明日の長丁場に備えて早目の就寝としました。

月27日（土）朝5時に起床し、6時宿を出発。天人橋手前の登山口からスタート。早速31回のツヅラ折と呼ばれる急な登りが始まり１，３１７ｍの拠点である第一公園までは3時間半の長い行程です。約2時間登ったところで朝食にしました。ゆっくり時間をかけて腹ごしらえをし、また登りに。幸い天気は悪くなさそうで、曇り空なのは助かります。10時過ぎ、第一公園に到着。その道標にはトムラウシまで１１ｋｍとあり前途遼遠、相変らず長い登りが続きます。途中30分歩いては10分の休憩、を繰り返し、正午に

は、あと８．５ｋｍと示された道標まできました。休憩。湿地のためでしょうか、蚊の大群が襲いかかってきました。払っても払ってもたかってくるので、ゾーッとしながら両手を振り続けました。急いで出発。それにしても長い登りで、どこまで行けば平坦な化雲平（かうんだいら）に着くのだろう、と不安に駆られます。14時45分、漸く大きな目標である化雲岳の頂上（１，９５４．３ｍ）に着きました。ヤレヤレずいぶん長かったなあ、と思わずため息が出ました。

ここから今宵の宿ヒサゴ沼避難小屋（無人、30人収容）まではもうすぐです。けれどもこの辺り１０㎝ほどの残雪で登山道が覆われています。地形図を見ながら小屋の方角に向かって歩く他ありません。途中メインの登山道から左折してその方角を目指して行きましたが、結果的にまた最初のスタート地点に戻ってしまいました。おかしいな、と思いながらもう一度歩いたのですが、同じことを繰り返す結果に終りました。どうしても小屋が見つかりません。18時、日暮れが近づいてきました。いよいよ野宿するしかないか、と考えて背の高いハイマツの中へ入って行き、シーツを敷きました。ツェルトは持っておらず、まさかこのような事態になるとは全く想像もしませんでした。持ってきた弁当を2人で無言で食べたのですが、そのわびしいことと言ったら！夜中には小雨も降り出しました。雨具を着けて宮本さんと膝を抱えてポツリポツリと話をしながら時間が経つのを待つしかありませんでした。その時間の過ぎるのがなんと遅かったことか！

翌28日（日）4時前に辺りが漸くウッスラと明るくなり、一晩羆は来ず無事でよかった、と安堵の胸をなでおろしました。とにかく29日中には帰宅しなければならないので、急いで元来た道を戻ることにし、急坂では転ばないように気を付けながら飛ばしたのですが、それでも天人峡温泉着は11時半となりました。帰り支度を整えてバスで旭川へ。更に函館本線で札幌へと向かいました。この日の夜は札幌泊り。札幌在住の弟が憔悴しきった2人を見ながら慰労会を催してくれました。それにしても残念無念！あれほど近くまで行きながら最後は尻切れトンボに終った悔しさを紛らわすため杯を重ねました。この２日間ほど体力を使い果したことは滅多にありません。想定外の残雪による道迷いのため宮本さんには大変なご迷惑をかける結果となり、心から反省しお詫びした次第です。

（私事になりますが、その翌年春、私の体内にガンが見つかり、7月半ばには悲痛な思いで摘出手術を受けることになりました。還暦退職直前のことで、手術後は山登りどころではなくなり、その年の後半は専ら体力回復に努めました。）

トムラウシ山で敗退を喫したその２年後、1998（平成10）年8月に捲土重来を期して再挑戦することに決めました。今度は大学時代の友人船田君も加わって3人パーティとなり、登山コースは旭岳からトムラウシ山まで縦走する、というように大幅に変更です。

8月2日（日）上野駅19時23分発の寝台特急エルムに乗車、一路札幌に向かい、３日正午過ぎに到着。そこから旭川へ。14時20分着。更にバスで旭岳温泉へ。17時過ぎ白雲荘着。登山開始前夜はここで英気を養いました。翌8月４日（火）朝一番の旭岳ロープウェイ（46人乗りのゴンドラ）で姿見まで上がり登山開始。左に姿見の池、右に白煙を噴き上げる硫気孔を見ながら赤茶けた砂礫を登り、9時50分、旭岳頂上（２，２９０ｍ）に到達。ここから遠くトムラウシ山を望むことができました。山頂から先は間宮岳・北海岳を経て白雲岳避難小屋（標高１，９９０ｍ、収容力60人）には14時に到着、各自15～17ｋｇのザックを下ろしました。思ったほどの混雑はなくひとまず安心です。夕食は宿でつくってもらったおにぎりにわづかの総菜、というわびしいものでした。

8月5日（水）ヒサゴ沼避難小屋まで１５ｋｍに及ぶ大縦走の日です。今朝も白雲荘で

のおにぎりで朝食を済ませて、6時45分に小屋を出発。幸い朝からスカッと晴れていて実にラッキーです。50分ほど行くと標高１，６００m前後の高根ケ原にさしかかりました。長さ６ｋm、幅２ｋmの文字通りの高原（溶岩台地）です。足下にはミヤマキンポウゲをはじめとする花々が咲き誇っていて、特に目立つのが高山植物の女王と言われるコマクサです。鮮かなピンクと白の花弁に緑の葉、その群落が何百mも続いていて、息を飲むほど見事です。今までこれほど多くのコマクサ群落を見たことはなく、ついついカメラを向けたくなります。左手は崖地で高原温泉へと続く道がありますが、その辺りは羆が出没する地帯でもあります。3時間半の高原漫歩の後、ワタスゲの生える忠別沼を通過。忠別岳（１，９６３m）に着いてこれまで来た道を振返りました。

12時20分、忠別岳避難小屋分岐の稍広いところで昼食。ここまで標準コースタイムを大分オーバーしてしまいました。五色岳（1,８６８m）を過ぎてなおも行くと、15時25分、前回登山で行き帰りに通った化雲岳分岐に着きました。ヒサゴ沼まで2ｋmの道標があり、ここからが勝負だ！と気を引き締めました。小屋への左折地点もはっきり判って、遂に来たぞ！という気分になり、急ごう！と言うと、他の二人は何故急に？と首を傾げていました。小屋着は１６時３０分、漸くたどり着いたのに大勢の高校生などで既に満員、空いた場所は全くなく、何とか頼んで詰めてもらう始末でした。簡単に夕食を済ませて寝袋に潜り込みました。

明けて8月6日（木)、いよいよ渇望し続けた山頂を目指します。4時起床、5時前出発。やはり寝不足で頭はスッキリせず体調充分とは言えません。ヒサゴ沼の北岸を１０分ほど行くと、トムラウシ4.6ｋmの道標がありました。1時間ほど行った所でゆっくり朝食。平坦地を更に行くと、小さな天沼を右に見て緩かな登りにさしかかりました。その先の岩がゴツゴツしている一劃からピィッピィッと短い鳴き声がしてナキウサギが姿を現しました。手のひらに乗るくらいの大きさで、氷河期の生き残りと言われます。警戒心が強くて素早く岩陰に隠れました。その先で小さな北沼を右に見ると急傾斜となり堆積岩の道は歩きにくくなりました。9時20分、待望の頂上（２，１４１m）に遂に到達。感激のあまり、万歳！と叫んだので、宮本さんたちは目を丸くしていました。周囲の山々を眺めながら深田百名山98座目の感慨に浸りました。視界は良好、遠く旭岳をはじめとする大雪山群や南西方向の十勝連峰を望むことができました。

20分の感激の時を経て南へ下山の途に。トムラウシ温泉までは約9km、ガイド本のコースタイムでは5時間40分とあります。急斜面を下りきった所がトムラウシ公園というお花畑で、そこからさらに行き、11時半、落ちつける場所が見つかったので昼食。これからだいぶん南にあるカムイ天上を目指します。急登の後は長いだらだら坂で、音を上げたくなるほどでした。14時50分、登りきったところでカムイ天上の看板を見かけましたが、休まず通過。ここからは急坂を下ります。さらに斜度の緩くなった坂を下りに下って、18時前、やっとの思いで今宵の宿国民宿舎東大雪荘に着きました。今朝5時前に行動を開始し、宿着はほぼ18時だったので、休憩を含めて都合13時間、実によく歩きました。3人はどかどかと案内された部屋に入りヤレヤレと安堵。夕食はなかなかの豪華版でした。

8月７日（金）休養充分で朝9時発の新得行バスで出発。約1時間半乗車後、新得から札幌へ出て、更にＪＲ線乗り継ぎで帰浜の途に就きました。

{2015年７月２０日　記す}

【俳句・短歌】

七夕や 平和の二文字 祈り込む
大虹や 何か良い事 したのかな
墓地道を 追はれるごとく 蝉時雨
やさしさと しなやかさ手に 合歓の花
ガン友の ジョーク明晰 夏の花

つねこ

妻やまい ふた春迎え じょくそうも
かよいみち つのぐむ草が 春ちかし
ツタウルシ 赤々なりし モミジかな
ツユ開けて オニユリ開花 目立つ色
さっそく来たは アゲハのたぐい

作眞

智恵深く なりて八十路の 詩楽し
とうふ売り ラッパの音も 遠くなり
ほおずきの 功徳求めて 浅草寺
おはぎ喰う 子らのほっぺに 小豆粒

野うさぎ

作品募集
短歌、俳句、詩、川柳、絵手紙など
形式不問。投稿をお待ちしております。
手工芸品等は写真を送って下さい。
次回締切は、十月四日

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 6日（土）20日（土）
　　10月 4日（土）18日（土）
　　11月 1日（土）15日（土）

歩こう会

９～１０月の予定なし。

日帰りバス研修旅行は、11月末に
迎賓館・国会議事堂 で計画・調整中。

※ 上記活動の連絡先は事務局です。
℡ 045-475-2061（呼）
※ 太極拳教室のメンバーを募集しています。

会員の異動

6月から7月まで　　7月31日現在：311名

新　会　員（年度累計18名）

戸塚区　安藤　様	青葉区　玄田　様	神奈川区　細野　様
戸塚区　高松　様	都筑区　伊藤　様	鶴見区　太田　様
緑区　岩崎　様	港南区　綿貫　様	西区　村田　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3名）

金沢区　山下 榮次 様

■謹んでお悔やみ申し上げます■

お知らせ

横浜市の1年分（10月～9月）のストーマ装具給付申請が、9月から受付開始です。
その際に、購入予定の業者から入手した**見積書**を持って区役所に行きます。

10月5日、11日の医療講演会、来年5月の総会、さらに1月・7月の初心者相談会などに併設される装具展示会場で装具の発注をすると、1割引きになります。
（対応業者： ソリュウション㈱、ウエル・カム サポートセンター、㈱光洋 ）
自己負担額が大きい方は、是非ご活用下さい。

お知らせ

２０２５年１０月より
ストーマ装具の公費補助が月額１０００円アップします

消化器系　月額10,000円　→　11,000円

尿路系　　月額13,000円　→　14,000円

給付券1枚当たりの自己負担の上限4,650円は変更なし

《事務局だより》

≪ 功徳を積むことで人生が豊かになる事を願った参拝でした。 ≫

先日、東京浅草にある、浅草寺のほおずき市に行ってきました。これは毎年7月9日、10日に行われる四万六千日の縁日で、この日に浅草寺の観音様をお参りすると46,000日(約126年)お参りしたのと同じご利益があるとの事。下町情緒溢れる縁日を期待しましたが、朝方は感じられたものの時間がたつにつれ大勢の外国人観光客が雰囲気を台無しに・・。また、昨年の蓮花鑑賞時と同じく猛暑でぐったりしてしまいました。そんな中で引いたおみくじがなんと「大吉」。何でも叶うようなことが書かれていましたが、今年後厄の私なのにと思ってしまいました。四万六千日のご利益、今後に期待します。

土曜日担当　長島正美

≪ 今回の日帰りバス研修会では、盆栽のお勉強が出来ました。 ≫

盆栽美術館は下見の時、リニューアル工事で入れませんでした。でも、40分位で回れると聞いていたので、簡単に考えていましたが、ガイドさんの説明がわかりやすく楽しく、2時間でも聴いていたい程でした。“千年の盆栽”（千年前は平安時代です）、“青龍の盆栽”は特に見事で是非見に行って欲しいです。

“ジンシャリ”と言う言葉も初めて知りました。漢字で書くと「神」と「舎利」。「神」は枝が枯れた状態になっているもの、「舎利」は幹が枯れている状態を表わすそうです。枯れた部分を生かして神や舎利を作ると、とても個性的な盆栽が出来るそうです。

次回11月も楽しい日帰りバス研修会を考えています。是非、ご参加下さい。

火曜日担当　小野夏美

≪ 膝の人工関節手術の時、パウチの交換は？ ≫

膝の半月板を損傷して、約3年が経ちました。今までいろいろ治療をしてきましたが、この先の事を考えて、思い切って人工関節の手術をすることにしました。

今までの入院は、泌尿器科の病棟だったので、パウチの交換はシャワー室で時間を多くとっていただいたのですが、今回は整形外科の病棟だったので、WOC 外来で処置していただいたことを思い出して、ベッドの上でやってみることにしました。

“リモイスクレンズ”で周りを拭き取って、パウチを装着すれば簡単に交換することが出来ました。その時の条件にあったやり方をすればいいんだな！！てことを学んだ入院でした。

ちなみに、膝の状態はおかげさまで順調に回復しています。

木曜日担当　向後和恵

私たちはオストメイトのための訪問看護ステーションです！

こんなお困りごとはありませんか？

ストマ装具の種類や管理方法に不安がある。

ストマ装具が剥がれて漏れてしまう。

病院に行ったほうがいいのか悩んでしまう。

気軽に相談できる人がいない。

WOCナースが解決！24時間・365日対応でご自宅まで訪問致します！

～暁訪問看護ステーションの皮膚・排泄ケア認定看護師の紹介～

渡辺　知弘
(わたなべ　ともひろ)

株式会社T'sPROJECT 代表取締役
暁訪問看護ステーション　管理者
皮膚・排泄ケア認定看護師

みなさまこんにちは!!
利用者様やご家族の方が安心して生活できるよう、そして一つでも多くの“やりたい”を叶えられるよう日々活動しております。質の高いはケアは当然として、たくさん話をして、たくさんの楽しい時間を共有できたらと思います！

杉山　佳菜子
(すぎやま　かなこ)

暁訪問看護ステーション
皮膚・排泄ケア認定看護師

こんにちは！
利用者様やご家族様が安心して生活できるよう、かゆいところに手が届くようなケアを目指して頑張っています。トラブルの予防から改善まで心を込めて対応します。どんな小さなお悩みもご相談お待ちしています♪

介入までの流れ

利用者様からのお問い合わせ → 医療機関との調整 → 訪問看護の説明 契約・日程調整 → 介入開始

※介護保険と医療保険で料金や介入までの流れが異なるため、まずはご連絡ください！

AKATSUKI
暁訪問看護ステーション

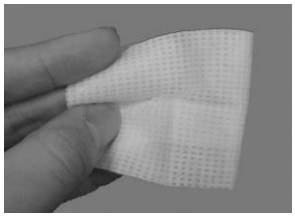
TEL: 045-263-9541
FAX: 045-263-9542
神奈川県横浜市中区新山下1-9-6　新山下3番館202号
tsakatsuki1919@gmail.com

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	〒220-0012	横浜市西区みなとみらい 4-4-2 横浜ブルーアベニュー４Ｆ
株式会社 ザイタック	〒113-0034	東京都文京区湯島 1-12-4 小宮ビル 5 階
暁訪問看護ステーション	〒231-0801	横浜市中区新山下 1-9-6 新山下 3 番館 202 号

1998年10月9日第三種郵便物認可(毎月3回8の日発行) 2025年8月2日発行 SSKU増刊通巻第8234号 横濱だより No.222

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
初心者相談会の報告　・・・・・・・・・・・・・・・　2
日帰りバス研修旅行の報告　・・・・・・・・・・・・　4
若いオストメイト交流会の案内　・・・・・・・・・・　6
医療講演・相談会の予定表（9月～来年8月）　・・・　7
相談・交流会（戸塚区総合庁舎）の案内　・・・・・　8
ピアサポーター研修の案内　・・・・・・・・・・・・　9
グループインタビューの案内　・・・・・・・・・・・１２
読書の抽斗（第１０２回）　・・・・・・・・・・・・１３
会員だより・山想う（第２８回）　・・・・・・・・・１５
俳句、文化・スポーツ活動だより　・・・・・・・・・１９
会員異動、**ストーマ装具支給額の増額**　・・・・・・２０
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・２１
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・２８
付録：初心者相談会の医療講演資料（支部会員のみ同封）

協会行事：7月～8月実績と9～11月予定

7/12(土) 夏季初心者相談会	9/7(日)　秋季相談･交流会①（戸塚総合庁舎）
8/2(土)　事務局会議	9/14(日) 第5回役員会
8/6(水)　健康福祉局ヒヤリング	9/20(土) 秋季相談･交流会②（健福センター）
8/10(日) 編集会議・第4回役員会	9/28(日) 若いオストメイト交流会
8/12(火)～8/16(土) 事務局夏休み	10/5(日)　人工肛門医療講演会
8/17(日) 浜身連福祉の集い	10/11(土) 人工膀胱医療講演会
（健福センター4階ホール）	10/12(日) 編集会議・第6回役員会
8/26(火) 会報印刷・封入・発送	10/19(日) 浜身連運動会
	10/25(土) 関東ブロック会議（府中市）
	11/9(日)　第7回役員会
	11/16(日) 秋季相談･交流会③（上大岡）

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 相談日：毎月第2、第4木曜日13時～16時
膀胱・直腸の相談日：9/11・25、10/9・23 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。

発行人　障害者団体定期刊行物協会　〒157-0072　東京都世田谷区祖師谷3-1-17　ヴェルドゥーラ祖師谷102号室
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
頒価200円（会費に含まれている）