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 12 月 7 日発行 SSKU 増刊通巻第 8331 号 横濱だより No. 224

SSKU JOA 横浜市オストミー協会

横濱だより

令和８年１月号
No.２２４

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：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）

迎 春

冬季初心者相談会

日　　時：令和 8 年 1 月 25 日(日)　講　演　13:30～15:30　装具展示 15:30～16:20
会　　場：桜木町　健康福祉センター８階　A・B・F 会議室
内　　容：・神奈川県立がんセンター WOCN 平澤 真弓 様 の講演と個別相談
演題 「ストーマ生活を笑顔で過ごすために」
・体験発表　保土ヶ谷区（ウロ）田口雅之 幹事

※ Zoom オンラインで参加希望の方は、二次元コード、
又は yoa.2040.1@gmail.com までメールを下さい。

女性交流会、特別講演・交流会

日　　時：2 月 7 日(土)　女性交流会　13:30～16:00
2 月 15 日(日)　第一部：講演会　13:30～14:45　（本誌 18 頁参照）
ピアリング・ブルー　佐々木 香織 様
「オストメイトになってからの、わたしの活動範囲の広がり方」
第二部：グループ交流会（男女別）　15:00～16: 00
会　　場：桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室

令和８年新年のあいさつ　・・・・・・　2
人工膀胱医療講演会の報告　・・・・・　3
ピアサポーター研修の報告　・・・・・　4
秋季相談・交流会③の報告　・・・・・　6
介護職向けストーマ講習会の報告　・・１２
日帰りバス研修旅行の報告　・・・・・１５
新春のつどいの案内　・・・・・・・・１７
特別講演・交流会の案内　・・・・・・１８
読書の抽斗（第１０４回）　・・・・・１９
会員だより　・・・・・・・・・・・・２１
山想う（第３０回）　・・・・・・・・２１
俳句・文化スポーツ活動　・・・・・・２４
会員異動、囲碁将棋大会の案内　・・・２５
事務局だより　・・・・・・・・・・・２６

2026（令和８）年　新年のあいさつ

横浜市オストミー協会
会長　山根　則子

あけましておめでとうございます。
みなさまが新しい年を迎えられたことを、心よりお喜び申し上げます。

2025 年公益社団法人日本オストミー協会は、一つの転期を迎えた感があります。全国の会員数は、ピーク時の半数以下の 5,000 名を切っています。コロナ禍が会員減少に追打ちをかけました。その結果本部会費が減り、本部運営方法など考えざる負えない状況になりました。

公益社団法人であり本部の存在意義は、

1. 公益社団法人の信頼性
2. 全国の支部の意見を取りまとめ、行政・国に対する陳情や制度への働きかけが可能
3. オストメイトの代表としての皆様の困りごとなどの声をまとめる
4. 各支部の情報交換や情報共有などの連携

本部から届いた文書には、・本部における支出の見直しと削減　・本部資金の確保に向けた具体的な施策の検討と実行　を進めたいと記載されていました。

そのような状況の中で各支部はどのような動きができるのか、横浜市支部としても、どのように動いていくべきなのかを考えます。

まずはなんといっても支部の行事を充実させること。参加された皆様が「また参加したい」「楽しかった」と思っていただけるような会であり、豊かなつながりがあること。そのためには風通しの良い関係があり、失敗した話も含め何でもしゃべりあえ、受け止めあえる安全な場であること。会員、オストメイトみなさんの声を聴き、対話をしていくこと。対話は、定型ではなく、相手のことを想い、心を載せて上手に質問することで、より深い会話になるし、相互理解もより深まりより良い関係ができると思います。

“やさしさ”は、一方通行なのではないかとも思うのです。相手がどのように感じるかどのように思っているのか が大切だと思います。
エレベーターで乗り合わせた、車いすの方や足の悪い方に、開ボタンを押しておき、「先にどうぞ」と私は言ってきたのですが、車いすの方は乗り合わせている方の足を引いてしまったらいけないと、足の悪い方は、ゆっくり自分のペースでと、両者とも最後におりたいと思われていた。今までの私の行為は“やさしさ”では決してなく一方通行だった。双方向の対話がなかった。ある時、奥に入られた足の不自由な方に「先におりますか？」と聞いた時があり、「最後でいいです」とおっしゃるので、「では先におります」と降りた後振り向いたら、その方は両足を引きずるように歩きながらも、胸を張って前をすっくと見て闊歩して去っていった。その姿に「かっこいいな！」と私はほれぼれとしました。

目の前の相手のことを、こうだろうと決めつけず、思い込まずに、いつでもまっさらな気持ちで向き合うこと、「あなたはどうしたいですか？」「どう思われているのですか？」と相手に聴くこと、対話が大切だと思うのです。

本部も支部もより充実した会運営をするために、何を大切にしていくのか！
“すべてのオストメイトが笑顔で過ごせるように！”対話を大切にして会活動を進めてまいります。今後とも、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
また、当協会にご支援、ご協力を頂いている医療関係者、装具メーカー業者の方々、関係者のみなさま方の益々のご健勝を祈念いたしまして、新年のあいさつといたします。

人工膀胱 医療講演会のご報告

編集部

標記の講演会が、１０月１１日（土）桜木町の横浜市健康福祉総合センター（８階会議室）で、開催されました。

参加者は合計３０名で、内訳はウロ２０名、コロ２名、イレオ１名、家族３名、講師、業者３名でした。一般の方（代理家族）の参加は１名でした

講師は、横浜市立市民病院 泌尿器科長・部長 太田 純一 先生（横浜市オストミー協会顧問医）で、講演のテーマは「膀胱がん手術療法と薬物療法　前立腺・膀胱センターの紹介」でした。講演資料を同封していますのでご参照下さい。

装具展示は、ウエル・カム サポートセンター、ヤガミ ホームヘルスセンター横浜、イーキンジャパン㈱ の３社にご協力頂きました。有難うございました。

講演後の質疑応答の抜粋要約　（要約編集は編集部文責です）

Q1：豪州に行くのだが、ヘルニア、腸閉塞で気を付けることは？
A1：一番は食事。腸に良いとされる繊維質は逆にリスクを上げる。海外にはないと思うがごぼうや海藻。時間をかけてゆっくり食べること。ヘルニアは、術後良く眠れるので体重が増える人がいるが、体重が増えるとお腹を圧迫するので要注意。その他、疲れや環境の変化で術後何年も経ってから腎盂腎炎などを起こすことがあるので水分を多めにとること。

Q2：尿が琥珀色をしているので安心しているが、それでいいか？
A2：色や正常だけではなかなか分からない。食べ物や気温などで尿の性状は変わる。尿が濁ってきたとか、いつもと違うとか、背中が痛くなり熱が出たりすると水分を多く取った方がいい。一気に食べすぎない、消化の悪いものを食べない。手術直後、腸が動くように運動してもらっているが、今の時期でも適度に運動することで腸がいい位置に収まり、癒着や腸の動きが改善すると思う。便が定期的に出るとか固くなりすぎないといったところに気を付けると良い。

Q3：腹部超音波で腹水がみられ、CT では問題なしなのだが心配している。
A3：女性は腹水がみえることがある。生理的とか原因となるようなことがなければ様子を見ることになる。超音波は限られたことしか分からないので、CT でしっかり見て再発等が見つからなければよい。

Q4：マインツパウチという手術をし、臍から導尿しているが、年をとって手が動かなくなるのを心配している。ストーマ袋を使うように手術しなおすことはできるか？ 介護を受けるようになり、人様に導尿してもらえるのかが心配。
A4：一度腸を使って手術をしているので、それを取り除いて尿路変更の手術をし直すのは技術的には難しく、身体にも大きな負担になる。介護については、カテーテルを留置するという方法もある。

Q5：ダビンチの手術が主流になりつつあるが、開腹手術の経験を積んでおく必要性は？ どこで経験を積むのか？
A5：ダビンチのない外科・婦人科に呼ばれたり、ダビンチ手術中に血管が傷ついて出血し、腹腔鏡や開腹手術に切り替えることがないとは言えず、両方の術式に習熟しておく必要はある。医師の育成はいくつもの病院をローテーションで回ったりして、ダビンチのない病院に行くこともあるので、そういうところで習熟していく。

以上

2025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～」

日時：2025年11月8日（土）10：00～15：30

場所：横浜ラポール3階第1会議室

2025年度のオストミーピアサポーター研修を開催しました。2012年にスタートし、コロナの時期2年ほど開催できませんでしたが、今年で12回目となりました。参加者は８名。少人数でしたが、参加して下さったみなさまの積極的な発言と和やかな雰囲気で充実した研修会となりました。

午前は、講演「ピアサポートの根本を見つめ直す　そもそもピアサポートとは何か」と題し、富山大学人文学部の 伊藤 智樹 先生の話を動画で視聴しました。

その後、山根から「傾聴について」と「グループ交流について」説明。

午後は、「グループ交流をより充実させる」ために、声のかけ方などを考えあいました。

参加者８名中７名の方が初参加だったのですが、ピアサポート、またはそれに近い活動をすでにされている方が多く、色々な場面を想定し考えあう中で、「その話みなさんにも聞かせてください」「困って病院に駆け込んだことありませんか？」等の発言や、「yes、no（クローズクエスチョン）で答えられない質問（オープンクエスチョン）をする」「話したいことがはっきりしない方の真意を考える」「素直に思ったことを伝える」などの話をしてくださいました。「笑顔で！」と言ってくださった方もあり、一番大切なことだなと思いました。私のほうが多くの学びをさせていただきました。ありがとうございました。

以下、参加者のアンケート内容です。

オストミーピアサポーター研修　アンケート報告（参加8名中７名回答）

１．研修時間　　□長い　　□ちょうどよい　**６人**　　□その他（

２．午前中の講演（伊藤智樹先生の動画視聴）について

難しかった	やや難しかった	やや理解できた	理解できた	有効だった
		４人	１人	１人
1	2	3	4	5

≪感想やご意見≫

・映像での講演を知らせてほしかったです。
・アドバイスを与えるだけでなく、自分で道を見つけるのを互いに支える過程というところが勉強になりました。

・「ピアサポート」という言葉は知っていたのですが、とても勉強になりました。
・言葉の説明が詳しく、理解できました。

３．午前中の講話（山根則子）について

難しかった	やや難しかった	やや理解できた	理解できた	有効だった
		１人	１人	４人
1	2	3	4	5

≪感想やご意見≫

・伊藤先生のお話の内容をかみ砕いてくださりより分かりやすかったです。
・いつもの通るお声でききやすくそこもよかったです。
・笑顔で話しかけていただいて話しやすかったです。
・地元に戻って、諸先輩に今日のことを伝えたいと思います。
・わかりやすい説明資料が作られていて、とても参考になりました。

４．午後の演習「グループ交流について」　≪感想やご意見≫

・皆さんのいろいろなお話を聞くことができてとてもよかったです。
・人数もちょうどよかったと思います。
・それぞれ本音のお話が聞けて、とても参考になりました。
・色々な方とお話ができて有意義な時間でした。
・「ピアサポート」という言葉が近くに来た感じです。
・オストメイトの方のいろいろな話を伺うことができて、大変勉強になりました。
・実際の交流会に参加したことがないのですが、自分には経験が必要だと思いました。
・自由に発言ができ、共通の話題もあり、久々に良い時間を持てました。

５．　研修全般について　≪感想やご意見≫

・ピアサポーターについて知らなかったので、ふだん役員の方が会合を開いてご苦労くださっていることが良くわかりました。
・思っていたより楽しかったです。
・ちょうどよい人数で話しやすかったです。
・参加できてほんとうに良かったです。
・あたたかい雰囲気で、みなさんが積極的に発言なさっていたことが印象的でした。
・ピアサポートに興味があり参加しました。
・皆様と話せて勉強になりました。
・本日はお世話になりました。
・人とのかかわりの大切さを感じました。
・ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました。

令和７年　秋季相談・交流会③の報告

11 月 16 日(日)午後、上大岡のウィリング横浜 11 階・多目的研修室にて相談・交流会を開催。グループ毎の交流会と同時進行で、皮膚・排泄ケア認定看護師との個別相談会を行いました。

今回は済生会横浜市東部病院に勤務されている　高木宏江様を相談員にお迎えしました。

参加者内訳：

ウロストーマ	4 名	（内一般 0 名）
コロストーマ	15 名	（内一般 2 名）
イレオストーマ	5 名	（内一般 1 名）
クローズ・他	2 名	（内一般 1 名）
ご家族・他	4 名	
相談員 WOCN	1 名	計 31 名

山根会長の挨拶と武内幹事からの説明に続き、ストーマ種別毎に四つのグループに分かれて相談・交流会を行いました。

◎高岡／田口グループ《ウロ 4 名》

術後８ケ月の初心者、術後１２年のベテラン、役員２名でしたので、初心者の方向けの話題で終始しました。

・夜用ウロバッグに接続したものの、ストーマバッグのコックを開け忘れたため、ストーマバッグが一杯に膨らみ慌てました。

==>尿を捨ててから接続するのではなく、少し残った状態で接続すれば尿が流れてウロバッグが吸引している状態となり、コックの開閉も確認できる。夜用ウロバッグを使わず、頻繁にストーマバッグを一杯にして、何度も尿路感染を繰り返す人がいた。

・夜用ウロバッグの交換時期は？

==>２０日位でバッグが黄褐色に変色し始めるのでそろそろ交換時期かなと思う。一方、ダンサック社のストーマバッグ 1 箱には接続用管が 1 ケしか入っていず、1 箱を使い切るのに３０日かかるので、そのタイミングで夜用ウロバッグを交換している。接続管はいったん装着するとはずすのに力が要るのでウロバッグと一緒に捨てる。

==>旅行先で夜用ウロバッグを装着してすぐに接続管が抜けて寝具を濡らして慌てたことがあり、それ以来結束バンドで接続管を縛り付けている。

==>接続管を装着するには力が要り、少ししか差し込むことができないが、２～３日使用後に再度差し込むと簡単にさらにグッと差し込むことができる。逆に言えば、２，３日後に追加で差し込まないと簡単に抜けるということになる。

==>漏れたときに被害を少なくするため、おねしょ用シートを敷いた方がいい。シーツの下にセットすればあまりずれたりしない。介護用防水シーツを使えば、シーツの下でなくてもずれない。

==>夜用バッグの排出用コックの閉め忘れを１５年間に５回やってしまった。バッグの下に洗面器を置いていたので被害はなかったが。１０００回（３６５日ｘ３年）に 1 回忘れるのはありうるので、事前対策をしておかないと被害が大きい。

・飛行機に乗る時、ストーマバッグが膨張しないか？

==>問題なし。事前に中を空にはしているが。長時間で気になるなら、途中機内トイレで排出

口を開いて圧を調整してみては。

・国宝という３時間の映画を観るのにレッグバッグを使った。

==>車で渋滞するときはペットボトルに捨てるという方法もある。

◎武内／秦グループ《コロ 6 名・クローズ 1 名・ご家族 2 名》

A さん（港北区：術後 6 ヶ月・初参加）術前から運動習慣があったが、5 月に手術をしてから体重と筋肉が減少して落ち込んでいる。筋肉で凸凹しており、装具が一人で付けられない。便を出すのも難儀。奥様も一緒に心身の不調を心配されていました。

→装具交換に不慣れな時に、治療もしながら猛暑を過ごしたのは大変だったと想像します。術後半年で回復が遅いということはなく、回復には若い人でも一年程度は要するのが普通で、食事も少しずつ食べていけるようになる。腸も筋肉も時間をかけて徐々に戻っていく。元気なく外出も控えていたが、皮膚保護テープなどの装具アクセサリーに良いものがあると知り希望を持てたので外出もして運動もしていきたいそうです。

S さん（南区：コロ歴 15 年・会員）このグループで最年長の S さんの体調は極めて良好。顔色もとても良く若々しいので健康維持の秘訣をお聞きすると、ラジオ体操と太極拳の中間のような「自彊術（ジキョウジュツ)」という体操を習慣化しているとのこと。

→ゆったりとした長く続けられる運動を習慣化している方が、明るく元気な会員様に共通している点であると再認識しました。

U さん（磯子区：術後 1 年 7 ヶ月・初参加）手術後ほとんど外出しておらず、今回広報や WOC 看護師を通じて初めて会に参加。ストーマからの漏れや中々元気が出てこないことを心配していた。

→良い商品やアクセサリーをたくさん知ることができ、たくさんの仲間の話に元気が出た様子でした。

K さん（港南区：ストーマ閉鎖後 5 年・初参加）5 年前に一時ストーマ増設後、3 ヶ月で閉鎖。5 年近く経った現在、排便障害が辛く、主治医に再増設を相談中。しかし、長年同じ薬を常用し、毎日の晩酌と運動習慣がない状態であった。

※同じ立場の会員（閉鎖経験者）から、以下の具体的なアドバイスがあった。

→薬の検討: 整腸剤には大きく分けて 3 種類ほどあるので他の種類も試してみる価値がある。また下痢止めも常用していたが思い切ってやめたら、便秘と下痢を繰り返す副作用や肛門周辺の痛みがなくなってきて、徐々に腸が元気になってきた事例を共有。

→運動・外出: 家からほとんど出ず飲酒の習慣があるため、5 年で体重がかなり増加した。男性だとしても骨盤底筋運動の様なものや歩くなど適度な運動習慣が必要。外出は腸に緊張が生まれるので、トイレの場所や下着を考慮しつつ積極的な外出がお勧め。

→5 年がんばったので再手術は反対しないが、まだ手術に迷いがあるのなら休肝日を設定したり、腸が落ち着く食べ物を探ったりもう少しがんばってみても良いのでは。最終的に手術をするにしろ、運動して筋肉をつけておくのは大事。

→K さんは、薬や運動に関する情報が「目から鱗」であった。 再手術する予定であったが、主治医と薬の相談をして、アドバイスをもとに改善に向けてもう少しだけ頑張ってみようと思うとのことでした。

※グループ交流の中の会話で、**「いろいろ考えてもしょうがない」**という言葉が出ました。「便を出すのも完璧に綺麗に。」という事に専念したり、「夜になると一人でいろいろ考えちゃう。」先々の不安を思うよりも、人生は１度切り。失敗してもしょうがない。家に閉じこもっているよりも、一歩ずつ、その日その日の楽しい事、好きな事、気分転換をする事など、少しずつチャレンジすることが、慣れへの近道。

※家族の方もいらしたので、どんなに家族が一生懸命サポートしても、オストメイト本人には、本人にしかわからない感情や、気持ちがある。特に、入浴に関しては、「汚すと家族に悪いから・・・」などとシャワーで済ませる人が多い。冬は、寒いし、入浴をすることは、体調管理のいろんな面で重要。家族の方には、入浴する意欲を積極的にサポートしてあげて欲しい と幹事 武内は最後にお話しました。

◎小野／平野グループ《コロ 8 名》

W さん（港南区：術後 21 か月）抗がん剤の副作用なのか、足裏のしびれ感が強く、肛門にも違和感がある。歩行にも困難がある。お腹が痛くて受診したら、腸閉塞で、５日間鼻から管を入れて絶食。結局手術になった。すっかり痩せてしまい、二度と腸閉塞にはなりたくないと思った。ダンサック PRE44mmを使っているが、他のメーカーの装具を試してみたいと思っている。

S さん（旭区：術後 15 年）今まで問題がなかったので、相談会に来たことがなかった。12 年前に肺に転移して手術。翌年にまた他の肺に転移して手術。現在は問題なく過ごしている

K さん（南区：術後 22 年）夏の入浴は、シャワーのみで湯船には入らない。皆さんはどうですか？ との問いに、皆さんで答えました。トイレから出た時に、女子学生に「ここのトイレ臭いから、他のトイレに行こう」と言われた時は、ショックでした。

N さん（港南区：術後 6 年）先日、温泉に久しぶりに入り、とても良かった。ストーマになるか、手術しないで死んでしまうか、どちらかですがどうしますか？ と医師に言われ、ストーマになる決心をした。ストーマになった後は、ネットで調べて下さいと言われ、何も教えてくれないのかと驚きましたが、看護婦さんに教えてもらえました。

Hi さん（旭区：術後１年）活やく筋７割あったので戻したが、立っていると出てきてしまい、通勤が大変だった。電車の中でもトイレのそばにいないと不安だった。５年間我慢したが、どうにもならず永久ストーマになった。ストーマになってから、人生経験も色々あったので、皆さんのお役に立てればと役員になりました。

H さん（神奈川区：術後５年）先月、ストーマ周囲のポリープを取るため１２日ほど入院して手術した。湯船の中ではお湯の圧力で便が出る事はないので、不織布をつけて湯船に入っている。温泉に行っても同じ。

※温泉ではいつ何があるか心配です。もし、便が出てきてしまったら、オストメイト全員に問題とされてしまうので、せめてミニパッド（アルケア）などを使って欲しいです。

Oさん（戸塚区：術後１年７か月）１０月からお腹が痛くて、点滴生活を１カ月送った。今は改善しているが、肛門から出るのが困る。シャワーが主で湯船には入れなかったが、バスラックシールを貼って入れるようになったが、はがす時が大変。温泉には入っていない。サルコイドーシスと言う原因不明の病気で、病名がわかるまで、何年も色々な科にかかり、大変だった。

＊「＃7119」に電話すると、24時間、電話で病院相談など受けてくれる

＊「オストメイトなび」というアプリは、オストメイトトイレの場所が、現在地からわかる。

＊「ミライロＩＤ」というアプリは、障がい者手帳を携帯電話で提示出来る。

＊「あゆみ荘」障がい者と家族が安く泊まれる宿。　　などの紹介をした。

◎菅野／芹澤グループ《イレオ４名・ご家族２名》

メンバーは常連の会員の方、ご夫婦で参加の方、ストーマケアを担っているご家族と役員2名。終始穏やかな雰囲気のまま会話が続きました。近況や経験談の他、イレオならではの話題が多く出ました。

Iさん（金沢区：術後７年）75歳で手術。ストーマ生活は良好。過去に腸閉塞を繰り返していたが、食事内容の見直しや食べ方の工夫で改善。最近は腸閉塞を起こしていない。初めの頃は奥様が装具交換等を担っていたが、最近はご本人が自主的に作業をしている。皆さんの経験談を聞きに参加。参考にしたい。

Tさん（旭区：術後51年）装具交換を長めにしていたためビランができた。最近は3～４日で交換している。（優しく丁寧に）　最近ガスが多く出るようになり、パウチが大きく膨らむ。油断すると圧力で面板が剥がれて漏れる。就寝中のこともあり寝具を汚してしまうこともある。（丹念な咀嚼で空気を飲み込んでいるのか？）

Kさん（横須賀市：夫が術後１年半）装具交換など本人が積極的にやらないのでサポートしている。大きな変化はないが、ストーマ周囲からの漏れで皮膚トラブルを繰り返しているので、毎日のように装具交換をしている。（費用がかさむ）　時折ストーマあたりに痛みを訴えるので、痛み止め薬を服用することが多い。（痛みの原因は不明）　通院は続けていて、医師の診察の後、看護師にストーマ周囲の皮膚を看てもらっている。

近況報告の後、色々な話題が続きました。

《ストーマのスリム化》造設直後に比べてストーマが少し小さくなった。（むくみがとれた）

《飛行機に乗っても大丈夫？》パウチ内の廃棄をまめに行う。トイレに近い席を選ぶ。

《入浴の薦め》装具は少々濡れても大丈夫。半身浴でも良い。血行が良くなり皮膚の回復に良。

《腸閉塞対策》食材の選択や調理方法に注意。よく噛み砕く。

《食材の同音異句》例えば「うどん」消化が良いと言っても商品によって消化の具合が異なる。

《脱水症状と対策》腎臓の値（CRE）を気にしている。ガブ飲みはしない。水分は一口ずつ。
《睡眠不足》パウチ満タンで破裂の心配。圧が高まり面板の剥がれ→漏れの恐れ→寝不足に
《イレオ特有？》排泄物廃棄の回数が多いので排尿回数も増。蓄尿習慣減退→頻尿!?
《ぼけ防止対策》ストーマケアは頭と指先の衰え防止になっている!?
《夏でも腹巻》深部体温を下げないために。
《装具交換の場所》水回りの部屋は冬になると寒いからリビングで交換。水を使わずに洗浄。

【個別相談】WOCN　高木宏江様の総括から

6組の方から個別相談を頂きました。参加者の方の「がんになってからすべての人を尊敬するようになった」「1000回に1回の失敗なんて、することが前提」という、深いことばが印象的でした。

WOCNとして、前向きな人、乗り越えた人の話や意見を、これから乗り越える人に繋ぐ役割を担っていきたいと感じた、貴重な時間でした。ありがとうございました。

①数年前に直腸癌の手術を受けて以降、排便障害が持続しているためストーマ造設の手術をした方がよいか悩んでいる。医師ははっきりしたことは言わない。家族からは手術を勧められている。
⇒直腸癌の手術の際に一時的に回腸ストーマを保有したとのことでしたので、イレオストーマとコロストーマの便性の違い等について説明しました。意思決定に関して迷いがある場合には、主治医だけではなく、かかりつけ病院の看護師に相談することも可能であると伝えました。

②約2週間の海外旅行を予定している。機内での注意点や持参するストーマ用品について確認したい。
⇒ウロストーマであってもストーマ袋が気圧の影響で膨らむ可能性は考えられるので、排出口から袋内の空気を抜くことができる準備はしておいた方が安心であると話しました。預ける荷物の中以外で、機内に持ち込むストーマ装具は想定外の交換を考えて2-3組あれば良いと思います（約８時間のフライトとのことでした）ウロバッグも２個持参できると予期せぬ破損等に対応可能だと思います。飲み水は硬水ではないものを滞在先で手配してくれる予定とのことでした。

③コロストーマを造設してから5か月経つが、放射線療法や化学療法を経て体重が5 kgほど減って体力が低下し、以前は趣味だった運動をする元気もない。ストーマ袋が膨らむタイミングを考慮して就寝しているが、「起きなければ」と気になってよく眠れない。ビールを飲みたいが、帰りに漏れたら、と考えてしまい友人の誘いも断っている。情報が無く、取り残されたような、難民になったような思いがある。
⇒ストーマ造設によって以前とは生活が変化したと思いますが、「ストーマがあるからこそ今できること」もたくさんあると思いますので少しずつ毎日を楽しめるようになれたら嬉しいです。そのために、オストミー協会の交流会やWOCNを活用してください。術後、ストー

マ外来は２回で終診になったようですが、生活や装具の相談等の定期的なフォローが可能か、手術を受けた病院のストーマ外来で確認してみてください。また、情報を得る手段のひとつとして、インターネットで装具メーカー等からオストメイト向けの発信があることを紹介しました。

④以前に比べて装具がよれて便も潜り込むようになったが、貼り方は合っているか。貼り方の工夫はあるか。(交換時の装具の裏側、ストーマの写真あり)

⇒ダンサックの TRE という製品を使用されている方でした。写真を拝見し、皮膚保護剤が波打つように膨潤している状態は、この製品にみられる特徴的な変化であり、正常であると説明しました。ホールカット部分に排泄物が付着しているように見える変色の範囲も問題なく、その部分の皮膚もきれいだったので、ｐＨ緩衝も機能できていると思います。装具の辺縁に当たる部分の皮膚が赤くなっており、緊張がかかっている所見があったので中央から外側へ貼付していただくよう伝えました。

⑤ストーマ造設して 15 年。10 年の時に内視鏡で残存直腸内に粘液が多量に溜まっていた。その後も溜まってくると腹部膨満感が出てくる。自分では排泄できないため、過去に 2 回かかりつけ病院で浣腸したが、血圧が下がってショック状態のようになり大変な思いをした。

⇒手術を受けた、かかりつけ病院には、手術記録や定期検査時の記録も残ってはいますが、念のため検査等の際には何の処置でどのような症状が出たか申告して頂くと安心安全だと思います。同様に腹部膨満の症状があれば、我慢せずかかりつけ病院に相談してください。

⑥ストーマ造設して以来トラブルなく、15 年ストーマ外来の定期受診はしていなかった。先日、ストーマの近くにおできができたので、ストーマ外来を探して受診したところ、軟性凸面装具に変えてはどうかと言われたが、おできが治り２回で終診となった。これまでずっとＣ社の硬性凸面装具を使用しているが、下垂したストーマの粘液が付着して皮膚保護剤が溶け、凸型嵌め込み具が露出してストーマ粘膜から出血することがある。排出口の取り扱いに慣れているため、メーカーは変更したくない。Ｃ社の軟性凸面の凸型嵌め込み具の

軟らかさは硬性凸面に比べてどうなのか。

⇒使用中装具メーカーの凸型嵌め込み具について、知識の範囲で柔軟性やそれ以外の特徴について説明しました。

活発な発言が多い中で相談会は終了。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

2025 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

2025 年 11 月 29 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。

「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、通算１８回目となります。

今回は 4 名が参加し、１８回の参加者人数は、**総計 196名**となりました。

参加者、男性ばかり４名というのは初めてのことでした。4 名ともとても熱心で、演習では質問をされながら、ご自身の施設でのケアの仕方が正しいのかを確認されている方もいらっしゃいました。またおひとりの方は本部に「介護職向けの講習会はありませんか」とメールで連絡をされた東京からの参加者で、前日に近くで宿泊をしての参加でした。

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。今年度は、参加者が少なかった関係もあり、関宣明・平澤真弓ＷＯＣＮ２名に指導をしていただきました。

講義は、「ストーマってなに？」と題し、平澤真弓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、関宣明 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」、「これって異常じゃない？」について、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。

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、入浴の仕方、装具交換頻度やかかる時間など。また保健師の方から聞いた話として、ストーマ装具交換が上手な介護士の方ほど、てきぱきと交換をなさる傾向があるとのこと。排泄物を人に見られるのをためらうオストメイトは、自分でやる気持ちが強い傾向にあること、それも何年も長く行ってきた方は、なかなか人にゆだねられない。それでも、お願いしなければいけない時期はきますが、そこに至るまでの時期は見守っていただくのも大切なことかもしれないこと。手が不自由でも、認知症でも、ご本人が自分でなさろうとすることは見守るという介護者の方のゆとりある対応と、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。

演習では、装具のカットのしかた、貼り方、はがし方の説明を受け、皮膚保護材などストーマ装具周辺のアクセサリー類の使い方などを実際に演習しました。

今まで何度も話を聞いている私が、今回明確に理解できたこと

≪漏れがある場合≫

1．毎回違うところから漏れる場合は、ケアの問題

2．毎回同じ場所から漏れる場合は、原因がある（お腹のしわなど）

➡・一番大切なのは、装具がストーマのきわにきっちりと密着していること
そのために皮膚保護材（リング、棒状、粉状、練状、板状）を上手に使う

・ストーマ装具面板の周りを紙テープなどで保護するより、ストーマのきわに、装具がしっかりとついていなければ、漏れは生じる

オストメイト歴の長い私でも、改めて納得する話でした。

今回参加者が少なく、次年度からどうしようという話もあったのですが、帰り際に２人の方が「また、来年も参加したい」とうれしい意思表示をしてくださり、次年度も開催しなければという思いになりました。

とても充実した内容の講習会です。ぜひ、この講習会のことを介護職の方々にお知らせくださいますようお願いいたします。

2025 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（４人が回答）

1．ストーマケアに関する講義

□よく理解できた	３人	□まあまあ理解できた	１人
□難しかった		□その他	

2．ストーマ装具交換の演習

□よく理解できた	４人	□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

・色々なタイプのストーマがあることにびっくりしました。
・４人だけなのに講演をしてもらい、2000 円は安かったので良かったです。
・丁寧に教えていただき、ありがとうございます。

・装具とストーマのきわが大事！等
・オストメイト本人の話が直接聞けたことが良かった。
・WOCN の方々に親身に教えていただき、助かりました。
・ストーマケアの重要性（心身ともに）も含めて、もっと勉強しなければならないと思いました。

4．取り上げてほしかった内容
・少し難しかった。

5．お気づきの点（次回に活かしたいと思います）
運営　　場所　　費用
・病院の場所がわかりづらかった。
・自分が早くいったのがいけなかったのですが、（7：30）中に入れなくて寒かったです。
トイレはお願いして入れました。

6．次回研修について　参加しやすいところに〇をしてください
時期（4 月・5 月・6 月**1 人**・7 月・8 月・9 月・10 月・11 月**1 人**・12 月・1 月・2 月・3 月）
曜日（　水**1 人**・　土・日**1 人**　）
時間（　午前**3 人**　・　午後　・　18 時以降　）

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（**4 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（**3 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、ケアプラなどに、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。

令和７年　秋の日帰りバス研修旅行の報告

11 月 29 日(土)　秋晴れの中、38 名の参加を得て東京方面へ研修旅行を行いました。今回の目的地は迎賓館（赤坂離宮：国宝）と国会議事堂（衆議院側)。

朝８時過ぎに桜木町を出発して、９時半頃迎賓館近くに到着。建物の正面玄関から見て右手の西門から入り、手荷物検査を受けてから本館西口へ。

日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿ながら、各所に日本独特の造形が施されています。個々の説明は省きますが、内装造作や装飾品はもちろん、壁に触れることが厳しく制限されて、壁から離れて廊下を誘導されました。壁は真っ白。一つ一つの部屋の絵画や、天井の絵などは、意味があり。案内人の説明に耳を傾けました。

内覧の後、本館（西口）から外へ出て、噴水のある「主庭」へ。暖かい日差しを浴びながら、集合写真を撮った後、各自それぞれ散策や写真撮影で自由時間を過ごしてから、バスの待つ正門方向へ移動しました。

このあと皇居外苑の楠公駐車場へ向かい、事前予約した「楠公レストラン」で昼食。「江戸の食」を文献から再現したお弁当で、お花見などで食べたと言われるお重料理をいただきました。お膳に添えられた箸には菊の御紋が印されていて、食後はお持ち帰りが出来ました。

昼食後はお土産を求める方が多く、他の団体さんも重なってレジは大渋滞。それでも遅刻や迷子も無く、無事に次の見学先「国会議事堂」へ。

黄色に染まった銀杏の街路樹が続く週末の首都中心部をドライブしながら永田町へ向かい、国会議事堂裏側の路上にバスを横付け。議事堂とは別棟の建物に入り、手荷物検査を経て待機場所へ。他の団体さん達と共に寒々しい屋外で待機。数分待ってから国会議事堂へ進みました。

足もと不安な人たちはエレベーターを使いましたが、大半の人たちは旧式の階段を登って３階へ。衆議院の議場（傍聴席）へ入り、着席して案内（解説）の放送を聴きました。内装のほとんどが木製で趣はありましたが、ニュース映像などで見る印象より、議場が小さく古さを感じられたのは意外でした。

本会議場見学の後は、映像で見たことのある各種委員会室や各政党の幹事長室などの前を通り、議事堂中央の玄関ロビー（吹き抜け）を経て屋外へ。そのあと議事堂正面へ回り、集合写真の撮影をしました。三脚を使用することができないので、案内役の警察官の方がシャッターを切って下さいました。

見学終了後は正門から退出。近くにある国会見学者用の駐車場へ移動して小休止。ここでバスに乗車し、桜木町へ向けて出発しました。

首都高速道路の渋滞はほとんど無く、往復とも予定より少し前倒しで移動ができました。予定より明るいうちに桜木町へ帰着。午後のひととき厚い雲に覆われましたが、それ以外は秋空に恵まれ、トラブルも無く、参加者の皆さんは家路につきました。

今回は平日仕事をされている方も参加できるよう、週末に研修旅行を計画しました。今年は入会された方が多いこともあってか、初参加の方が７名。天候にも恵まれ、賑やかで楽しい研修旅行になりました。バスの定員、食事処の定員などの関係で、先着順にもれた方、大変申し訳ありませんでした。次回は、早めに申込みをお願いいたします。　（幹事：小野・武内）

吊るし飾り
港北区　川名ミツ

キルト
都筑区　向後和恵

新 春 の つ ど い

今年の新春のつどいは、湯葉と豆腐の店「梅の花」立場店で開催いたします。立場は、横浜市営地下鉄ブルーラインで、終点の湘南台から２つ手前の駅です。遠いと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、お料理はヘルシーで美味しいですし、特別ランチは、海の幸を使用した旬の食材が楽しめる創作料理です。

みなさまと楽しいひとときを過ごしたいと思います。是非、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

◆日　時　　令和８年１月１９日（月）１１：３０～１３：３０　（受付１１：００～）

◆場　所　　「梅の花」立場店　　地下鉄立場駅 出口１から徒歩５分

横浜市泉区中田北 1-24-45　　０４５-８０５-００３３

◆参加費　　￥４０００　　◆参加者　４０名限定（先着順）

◆食事内容　冬の特別ランチ

峰岡豆腐　柚子味噌がけ
とろ湯葉　いくら添え
茶碗蒸し　かにあん掛け
柚子と大豆の豆腐サラダ
大根餅とユメカサゴの菊菜あん
ブリと湯葉のしゃぶしゃぶ
豆腐と華味鳥の蓮根挟み揚げ
湯葉吸物　　小柱の炊き込みご飯
香の物　　もっちり峰岡金柑ソース掛け

申込方法：郵便はがき・メール　E-Mail：ostomy@hamashinren.or.jp.　QR コード
下記必要事項を記入し、１月１０日（土）必着で、申し込みください。
参加費は、当日集金いたします。
キャンセルは 1/15（木）迄に。前々日、前日のキャンセルは参加費を頂きます。

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

新春のつどい申し込み
1. 氏名
2. 年齢
3. 種別(コロ･ウロ･イレオ等)
4. 電話(携帯電話)
5. 緊急連絡先
6. 同伴者ご参加の場合
　氏名･性別･年齢･連絡先
をご記入ください

https://forms.gle/DxzSMt2rQ9FxsTZVA

日本オストミー協会
横浜市支部

YouTubeチャンネル
カロリーナ
がん患者SNSグループ
ピアリングブルー代表
若い人中心に人気！

横浜市オストミー協会×佐々木香織さん
特別講演・交流会

１３：３０～１６：００（受付：１３：００～）

対象 ：人工肛門・人工膀胱の方・ストーマを閉鎖した方

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。

グループ交流では、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。

2月15日(日) 横浜市健康福祉総合センター 8階 AB会議室

特別講演
「オストメイトになってから
私の行動範囲の広がり方」

講師：佐々木香織さん

・オストメイトになるまでの道のり
・福祉制度を実際どのように使っているか
・お出かけの実例や、温泉の楽しみ方など

タイムスケジュール

13:30～ 開会
主催者によるオリエンテーション

13:45～ 講演会
講師：佐々木香織さん

14:45～ 男女別にグループで交流

15:45～ 全体会

16:00～ 閉会

お問い合わせ
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（事務局 火・木・土 10時～16時）

参加お申し込みはこちら
電話・メール・こちらのフォームより➡
Eメール：ostomy@hamashinren.or.jp

読書の抽斗（第１０４回）

協会幹事　片山　豊

２０２６年が明けました。今年もよろしくお願いいたします。

世界各地の戦争・紛争が平和裏に終息することを願って、自己流の千日回峰行のウォーキング・道祖神祈願を続けてまいりましたが、誠に残念ながら解決の糸口さえ見えてきません。

ウォーキングの歩行距離自体は、２０２４年1月1日から昨年１１月末までのカウントで、東海道（東京→京都）を１８回歩いたことになり、これは直線距離でベルリンまでの距離（８９３８㎞）と同じだそうです。１９回では、どこまでと同じになるのだろうかなどと想像して楽しみにしています。

今年も、会員の皆さんが、“何か新しいことにチャレンジするなどして、充実した1年になると良いのだがなあー”と、お節介にも思っています。

どっかの首相は「働いて働いて働いて働いて働いてまいります」と仰ったやに聞いておりますが、私の場合、メインは引き続いて「歩いて歩いて歩いて歩いて歩いてまいります」（笑）ということになりそうですが、その他、各論では、①読書（逓減傾向）、②ソフトボール（いつまでやれるか？）、③「地元図書館への所有本の寄贈継続」（２０２３年から1年で５００冊という最初の目標は、やっと昨年末に実現）、④「高橋書店製の５年連用日記の利用開始」（１０年ものは昨年で３冊終了、その後、１０年ものは販売中止となったので）、⑤コンサート（聴力の悪化により、そろそろ限界か？と思っていたところ、“みなとみらい”で、１２月１１日にベートーヴェンの『チェロとピアノのためのソナタ第３番』を久しぶりに聴き感激、小生をクラシック音楽の道へ導いてくれた今は亡き長兄を思い出し、聞こえは昔の半分かもしれないが（笑）しばらく続けようかと思っています）。

ここで一点、情報提供と確認を。人工肛門を扱った小説、朝倉かすみ著『平場の月』（光文社 2018）については、『読書の抽斗』は、既に第八十四回（２０２２年９月）で高い評価をし、紹介しておりましたが、このたび映画化（監督：土井裕泰、主演：堺雅人、井川遥）されました（文庫化も）。

このことについては、本部会報も昨年の１１月号で、福岡支部のＹさんがオストメイトらしくとても上手に紹介されていますので是非ご確認を。

☆エマニュエル・ドット『西洋の敗北と日本の選択』大野舞訳（文春新書 2025）

月刊雑誌『文藝春秋』の２０２４年2月号から２０２５年９月号に掲載された論考から抜粋、冒頭に『日本の読者へ―日本と「西洋」』を加えて構成したもの。文藝春秋の昨年１１月の“文春新書”の広告には、本書と下記①の両書を挙げ「予言的中！世界を見通す2冊」と宣伝していました。

本書の紹介では、「ウクライナを“支援”して“破壊”した米国」「米国は日本も台湾も守らない」「日米同盟か？核武装か？」と、ある意味でとてもセンセーショナルなものでした。

また１２月（12/6）には日経新聞の“リーダーの本棚”欄で、山下通郎氏（石油資源開発社長）が下記②について語っていました。ちょっと長いですが意義深いコメントですのでご紹介します。

『一読して、マックス・ウエーバーが２０世紀初頭に著した『プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神』の１００年後の続編だなと言う感想を持った。エマニュエル・トッド氏の著作は初めてだったが、勤勉や実直というプロテスタントの美徳が失われ貪欲な資本主義だけが残った米国では、国民国家の土台である共通文化の喪失、教育水準の低下と製造業の衰退、中産階級の縮小などが進行している、と論じている。基軸通貨であるドルに甘え、安易な利益追求に走る“スーパーオランダ病”に陥っている、という指摘も納得感があった。……』

時間がある方は下記②がやはりお薦めですが、本書でも著者の視点は十分参考になると思います。

《比較・参考》

★①齋藤ジン『世界秩序が変わるとき　新自由主義からのゲームチェンジ』（文春新書 2024）

（２０２５年7月・第１０３回で紹介）

★②エマニュエル･ドット『西洋の敗北　日本と世界に何が起きるのか』大野舞訳(文藝春秋 2024)
（２０２５年１１月・第１０１回で紹介）

☆宮本雄二『２０３５年の中国　習近平路線は生き残るか』（新潮新書 2023）

著者は、２００６～２０１０年、駐中国大使を務めた。本書発刊は２０２３年４月である。

中国の建国百年（２０４９年）の目標は「富強の民主的で文明的な調和のとれた美しい、社会主義現代化を実現した強国＝中国の夢（ＧＤＰ世界一、米中対立に勝利、台湾統一等）」を作り上げることにあり、２０３５年はその中間点になるが、その時点では彼は８２歳になってしまう。

これから中国はどうなるのか、慣例を破り３期目に突入した習近平の独裁体制はどうなるのか、隣国であり、強い経済関係にある日本（人）は、強い関心を持って対応していかなければならない。

著者も「……中国に限ったことではないが、ものごとを全体的に眺めることは難しい。しかし全体的に眺めないと本当のところは分からない。そこで中国共産党の統治の仕組みを縦糸に、中国の歴史や文化、社会を横糸にして中国の全体像を知る必要がある……」として論を進めている。

“はじめに”で、「本書は中国の全体像を読者に届けようとするもので、下記の『**続**・習近平の中国』という感じで読んで頂ければ幸いだ」とし、“おわりに”で「日中が、一時の感情に突き動かされることなく、冷静に相手を眺め、２１世紀という時代に何が護られるべきかを真剣に考え行動することを念じて止まない」と締め括っていた。

この本は、あの高市首相が引き起した１１月７日の答弁より２年前の発刊だが、これから中国のことを考えていくための格好の入門教科書だと思います。その後、朝日新聞でとても優れた記事を確認することができました。それは国際政治学者（専門・現代中国論）で、２０１２年から２１年まで、防衛大学校長を務めた慶應義塾大学名誉教授の国分良成さんのインタビュー記事「日本外交どうあるべきか」（12/3）であり、とても広く高い視野で論を展開されていて勉強になりました。

関心をお持ちの方は、是非、区の図書館の新聞縮刷版で確認してください（拡大鏡が必要）。

《比較・参考》

★宮本雄二『習近平の中国』（新潮新書 2015）（第四十二回で紹介）
★百田尚樹『禁断の中国史』（飛鳥新社 2022）
★石平『習近平失墜！』（ワック 2025）

☆中島大輔『山本由伸　常識を変える投球術』（新潮新書 2023）

この本との出会いは、偶然でした。著者は、スポーツ・ノンフィクション作家だそうです。

昨年の米大リーグ・ポストシーズンで、身長１７８㎝、８０㎏と小柄なドジャースの山本吉伸投手が２試合完投して“すごいなー”と思い、この後のワールドシリーズでの活躍も楽しみだと思っていた矢先、偶々、別の目的で行ったブックオフで、この新書本（大リーグ移籍前に書かれた）に遭遇したのです。

早速、購入してすぐに読み終わり、今の活躍を裏付ける叙述、その内容（肘は曲げない、筋トレはやらない等も含め）に納得し、すごく満足していました。直後、実際に山本投手がワールドシリーズで更に活躍してＭＶＰを獲得したではありませんか。そこで、その時点ではこの本に書かれている内容は、専門家とこの本の読者など、一部の人しか知らなかったのでは？と思い、“してやったり”と、一人“にんまり”してしまいました（笑）。

体の使い方がうまく、効率的と言われる投球術そのものについては、簡単にはコメントできませんが、重要なポイントの時期は、①２０１７年オリックス入団後、翌年の２０１８年のタイミングと、②矢田修トレーナー（１９５９年生まれ、柔道整復師）その方との、出会・交流にありました（矢田さん自身は、ＷＳ終了後は、とても注目され、ニュース画面等にも盛んに露出するようになったので、お気づきなった方も多いのでは）。

山本選手のファンや関心のおありの方は、面白いですので是非読んで頂きたいと思います。

（次回に続く）

会員だより

♪♪　秋季相談・交流会（１１/１６）のご返事より♪♪

南区（コロ）斉藤律子さん　術後15年

術後１５年、当初はこの先々どうなるのかと、コロとの生活、取り扱いなど不安と心配でしたが、年々馴れ、試行錯誤の結果今日（こんにち）に落着いたようです。

毎回の会報が何よりのご指導で、何度も読み返し助けられています。

まだまだ生活を楽しみたいです。

これからもどうぞよろしくご指導の程お願い致します。

南区（ウロ）山口さん　術後３３年

すっかり涼しくなり心細いですネ

皆様お元気でしょうか？

役員の方々、いつも大変お世話になり、ありがとうございます。

私、去年の１１月に腰を痛めて、まだギクシャクしています。早くよくなって、皆様に会いたいと思っています。

今日も皆様に会えるようにリハビリに、はげんでいます。

これからも宜しくお願い致します。

♪♪　日帰りバス研修旅行（１１/２９）のご返事より♪♪

栄区（ウロ）木澤宏子さん　術後15年

いつもお世話になり、ありがとうございます。

当日、楽しみに参加したく、よろしくお願い致します。

山想う（第三十回）

栄区　舩木　健

北海道のほぼ中央から南部に連なる長大な日高山脈、全長は160kmを超えます。同山脈の盟主は先年登った幌尻岳（２，０５２m）で、それに次ぐ高さ（１，９７９m）を誇るのがこのカムイエクウチカウシ山です。山名辞典の中でこれほど長い名前の山は他にあまりありません。アイヌ語で「熊が転げ落ちるほど急峻な山」の意だといい、堂々とした山容のこの山を山仲間は愛着を込めてカムエクと呼んでいます。が、北海道の山の中でもアプローチが長くて道中が険しいので、指折りの難峰とされています。

２００２（平成１４）年7月28日、しばしば山行を共にするK君と羽田を発ち十勝帯広空港へ。更に、徳山からフェリーで来て前日、樽前山に登ったTさんと空港ロビーで合流、会社OBクラブのメンバー3人が揃いました。Tさんの車に乗せてもらい皆「いよいよ行くぞ！」の意気込みで出発。途中、日高山脈山岳センターに寄り管理人のおばさんに羆情報などを尋ねました。「最近羆出没の話はない」とのことでひとまず安堵。登山者カードを提出し、素泊りもできるその建物の傍で昼食としました。ここから車で登山口の七ノ沢出合へ向かいました。舗装道路が砂利道になり15分の走行で到着。

12時50分歩行開始。堰堤の先で車道と別れて右手の札内川本流へ。キャラバンシューズのままジャブジャブと川中へ入って行きました。川幅は広く水深は５０cmほど、膝頭くらいまでで、右岸左岸とピンクのテープを頼りに渡渉を繰り返します。水温は冷た過ぎず慣れてくると気持ちがいい。時々テープが見つからなくなると途端に不安になります

が、あちこち探して見つかった時はヤレヤレです。時には川を離れ樹林帯にも分け入って行き、お化けのようなフキの葉などをかき分けながら進むこともありました。2時間くらい歩いたでしょうか、本流から左へ折れその先で右岸へ渡った所で漸く奥にあるテント場に着きました。時に15時30分。そこには先着パーティがいてわれわれの到着を見守っていました。「やっと着いた！」と重いザックを下ろし、5人パーティに挨拶をし、テントの設営にかかりました。ここ八ノ沢出合のテント場はかなりの広さがあり、優に10張りはできそうです。2人用テントを2張りし終えたところで今度は夕食の準備ですが、その前に取るものもとりあえずビールで乾杯、としました。先着パーティの男性3人がやってきてわれわれのテントの傍で火を起してくれました。帯広から来たと言う男性は今年70歳とのこと（われわれの平均年齢は64歳)、まもなくあと2人の女性も加わり、明日男性3人は北海道百名山踏破を達成する予定とのこと、それはすごい！と感心したことでした。5人とも年齢の割には矍鑠としていてベテランのバイタリティを感じました。夕食を終えた時はまだ19時過ぎと早かったのですが、明日の早発ちに備えて早々とテントに潜り込みました。

7月29日（月）昨晩は恐しい夢を見、夢から覚めても体の震えが止まらないほどでした。やはりこの日の山行に対し潜在的に不安と恐れを懐いていたのかもしれません。4時起床、手早く日帰り登山の準備をし、４０分に出発。5人パーティは4時に出た後でした。足拵えは地下足袋、ザックは極力軽くしました。まず八ノ沢左岸を行き、暫く進んだ後右岸へ。幸い天気は良く、気分は爽快です。左岸右岸と渡りながら高度を上げて行くと水量は少なくなりました。沢の畔の林を抜けてまた沢へ。今朝の出発地点が標高６８０ｍだったので、山頂まではあとまだ1,300ｍの高度差があります。ちょうど1時間歩いたところで朝食休憩としました。沢の奥に悠然と聳えるカムエクが姿を現しました。山の左側下部に抉ったような八ノ沢カールも見てとれます。再び行動開始。やがて左手前方に滝が現れました。水量はそれほどではないが、落差は大きい。もう標高900m辺りまで来たでしょうか、これから先は傾斜がきつくなります。さらに歩を進めると三股が見えてきました。正面と両脇から三本の滝が落ちていて三面の岩壁が行く手を遮るように立はだかっています。ガイドブックによるとここから先が難所とのこと。一息入れていると、50前後の男性が下りてきたので、これから先のコースについて聞きました。中央の二段の滝の左岸を登ってください、ただし途中3箇所悪いところがあるので気を付けて、という貴重なアドバイスをもらいました。早速左岸の急斜面に取りつき、途中ロープの張ってある草付き部をトラバース。高捲きが終ったと思ったらまた次の滝が現れたので再び左岸の高捲き道を辿りました。高度がぐんぐん上がっているのがよく判ります。踏み跡を忠実にたどって行くとチョロチョロとした流れとなり、やがて伏流水となりました。さらに登ると俄然視界が開けました。

9時ちょっと前、八ノ沢カールの底に到着、ヤレヤレと思いザックを下ろしました。この辺り、数万年前の氷河期の痕跡と言われていますが、今は一面草原となっています。カール右奥にはカムエクが堂々と聳え立ち頂上の人影もチラホラ見えます。この休息に適した場所で、昔羆に襲われ殺された登山者の悲劇について語らねばなりません。１９７０（昭和４５）年夏、福岡大学ワンダーフォーゲル部の学生5人が日高山脈を縦走していた時、1頭の羆（雌4歳）が学生の後を追ってきて八ノ沢カールでテントを張っていた彼らを襲い、3人が若い命を奪われました。カール中央に福大生3人の慰霊碑が立っていました。が、石碑から金属板が剥がれかかっていて30数年という歳月の風化を感じざるを得ませんでした。以前は羆が出没したというこのカール、今は静寂そのものです。

地下足袋を登山靴に履き替えて最後の登りにかかります。カール西側を左へ大きく回り込み主稜線に向ってジグザグに登って行きます。ここまで来るとお花畑が素晴しい。カムエクとピラミッド峰（１，８３５ｍ）の鞍部に出ると、頂上まではあと２８０ｍです。暫くは気分のいい尾根歩きが続きます。低木と岩陰で動物の微かな鳴き声が聞こえるが、ナ

キウサギでしょうか、トムラウシ山の時とは少し違うようですが・・・。ここまでに羆の糞と思われる黒いものを3箇所で見ました。ずいぶん古びているが、やはり夜は歩き回っているのかもしれません。この先はかなり痩せた尾根でハイマツ漕ぎを強いられます。右に八ノ沢カール、左にコイボクカールを見下ろしながら岩稜を行きます。先頭を行くＴさんは速くて大分離されましたが、二番手Ｋ君も速い。体力差なのでしょうか。鞍部から30分ほど登った所で昨晩の5人パーティが下りて来るのに出会いました。その内3人が北海道百名山を踏破し終って全員が意気揚々という感じです。思わず壮挙を祝して握手をしました。頂上直下、また1人下りてきました。カール底でわれわれを追い抜いて行った若い人です。

10時50分、山頂に到達。この喜びをどう表現したらいいのでしょう。6時間10分の長く厳しい登りでした。2人と感激の握手！日高山脈第二の高峰、あるガイドブックには熟達者向の山とあり、別の本には上級者向きとありますから、相当な難峰なのです。一等三角点ははるか昔の1900（明治３３）年に設置されていますが、先人の苦労が偲ばれました。山名表示板が2枚立てられているけれど周囲の山々の説明はなく素っ気ない。国定公園の一劃にあるのだからもう少し愛想があってもいいように思いました。無我夢中でここまで来たので、急に空腹を覚え、待望の昼食タイムとしました。眼前に広がる大展望、ここより高い山は近くにないが、東にはその名どうりのピラミッド峰、遥か北方には盟主幌尻岳もはっきり見てとることができました。山々がうねるように連なる中、頂上にいるのはわれら3人のみで、快晴を恵んでくれた天にひたすら感謝するほかありませんでした。

11時半、下山にかかりました。左手に深く刻まれたU字谷を見ながら行きます。下山はさすがに速くカールの慰霊碑まで1時間で着きました。その少し手前に八ノ沢の源流が滾々と湧いていたので容器に清冽な水を汲みました。三股手前の難所も慎重に通過、沢沿いにドンドン飛ばしていた時に思いもかけないことが起きました。すぐ下に足場があるだろうと思い右足を伸ばしたが届かず足首を捻ってしまったのです。「しまった」と思った時はもう遅く、全く迂闊でした。ルンルン気分で下っていたが心のどこかに隙があったのかもしれません。Ｋ君がザックを背負ってくれますがスローペースにせざるを得なくなり、仲間にとんだ迷惑をかけることになってしまいました。びっこを曳きひきやっとの思いで、17時過ぎ、キャンプサイトに到着。例の5人パーティは随分前に発ったことでしょう。私の失態がなければ、我々ももう1時間早く戻れただろうに、折角楽しく終るべき山行にブレーキをかけ大変な迷惑をかけてしまったことは如何に悔んでも悔みきれません。

7月30日、ゆっくり起き出して朝食。昨夜半、雨がテントを強く叩いていたので、朝も降っていたらどうしよう、ととても心配になりましたが、テントを出て見ると明るい日差しが降り注いでいるのでホッとしました。出発前にＫ君が彼のザックからテーピング用の包帯を取り出して私の足首の周りをギッチリと巻いてくれました。彼の準備のよさと手際の良さに頭が下がる思いでした。テントを畳んで8時にキャンプサイトを後にしました。今日も2人の岳友にテントのような重くて嵩張る物は分担して背負ってもらうことにしました。Ｔさんはストックも貸してくれました。来た時と同じコースを辿ります。川は心配したほど増水しておらずザブザブと渡渉を繰り返しました。10時20分、カムエク登山は終りました。あと先日のセンターに寄って例のおばさんに何とか無事に戻ったことを報告し、併せて近所の医者を紹介してもらいました。中札内の医師の診察結果は全治3週間、とのこと、この夏はもう山へは行けないことが判り自業自得とはいえガックリしました。中札内の街で昼食を済ませて車で一路糠平（ぬかびら）温泉へ。15時前、糠平温泉ホテル着。7月31日、両兄は石狩岳登山に出掛けましたが、小生はまる1日静養。翌日帯広へ出てＪＲで千歳空港まで行き、15時発のＡＮＡで帰宅の途に。カムエク登山の後、石狩岳・ニペソツ山にも登るつもりだったのに、それは幻に終りました。

{2025年１２月９日　記す}

【俳句・短歌】

初雀 玉砂利の径 跳びはねる
南天の 赤き実こぼるる 旅の宿
一年の 事の始めと 絵筆持つ
野うさぎ

その時を かえれふるさと 冬まつり
池塘なか あそぶトンボが もがいてる
ひろびろと 黄花のたたみ 初夏の尾瀬

嵐なか 木道ぞいに ヤナギラン
雨にたたかれ うつむきささきぬ
作眞

（注）池塘（ちとう）高山の湿原や泥炭地にある池沼

冬星の 窓に煌めく 国際線
日向ぼこ 今日の平和を しみじみと
冬菊の 旅の帰りを 迎へ咲く
混沌の 世界地図なり 冬の海
つねこ

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　1月10日（土）17日（土）
　　2月 7日（土）21日（土）
　　3月 7日（土）21日（土）

歩こう会

1～2月の予定なし。

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

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、二月六日

会 員 の 異 動

１０月から１１月まで　　１２月９日現在：３１３名

新　会　員（年度累計 31 名）

中区　泉 様、　港南区　田附 様、　磯子区　浦谷 様、　港北区　福家 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 9 名）

神奈川区　北原 則子 様　　■謹んでお悔やみ申し上げます■

2026 年 3 月 14 日から、「ジパング倶楽部」のきっぷの購入ルールが変わります。

現在の割引適用条件	→	変更後の割引適用条件
JR 線を片道・往復・連続で 201 キロ以上ご利用の場合		JR 線を片道で 101 キロ以上ご利用の場合

Q. 往復で利用したい場合、JR乗車券購入証が2枚必要になるのでしょうか？
A. 割引適用条件変更と併せて、1枚のJR乗車券購入証で片道2行程まで購入いただけるようになります。往路と復路がそれぞれ片道101キロ以上を満たしていれば、1枚のJR乗車券購入証で購入いただけます。
Q. 連続乗車券を割引で利用していましたが、割引適用条件変更後はどうなるのでしょうか？
A. 1枚のJR乗車券購入証で片道2行程まで購入いただけますが、それぞれ片道101キロ以上を満たしていない場合は購入いただけません。なお、割引適用条件変更後は片道101キロ以上を満たしていれば2行程がつながっていなくても1枚のJR乗車券購入証で購入いただけるようになります。
Q. 現在持っている会員手帳〈会員証一体型〉(乗車券購入証)はいつまで使えますか？
A. 割引適用条件変更後も、お持ちの会員手帳〈会員証一体型〉の有効期限までは新しい割引適用条件でそのままご利用いただけます。

横浜市身体障害者団体連合会(浜身連)主催

第40回　横浜市身体障害者　囲碁・将棋大会　開催のお知らせ

今年度も下記のように囲碁・将棋大会を開催します。是非ご参加下さい。

日　時：　令和8年2月8日　午前11時半～午後4時半　（受付開始午前11時）
会　場：　横浜ラポール　　2階「ラポールボックス」
参加費：　1500円　（参加記念品あり）　※参加費の支払い・振込みを以て受付完了とします
種　目：　Aクラス(有段者)　Bクラス(初心者・級位者)　　3局リーグ戦
定　員：　先着32名(囲碁16名・将棋16名)

※　詳しくは会報に同封のチラシをご覧下さい。

《事務局だより》

≪ いつでも、何でも、どうぞ気軽にお声がけください。≫

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

毎週土曜日に事務局で作業をしていますが、先日はうっかり眼鏡を忘れてしまい、名簿の文字などやＰＣの文字がほとんど読めず大慌て。結局、目を細めて時間をかけ字を読み取るなどして何とか乗り切りました。年齢のせいにはしたくありませんが、62歳、何事も確認してからの行動が必要だと反省しております。

年齢の話題になると大先輩から「お互いさまですよ」と励ましていただくことも多く、協会ならではのあたたかさを感じています。

今年も、皆さまが安心して過ごせるよう、事務局としてできることを少しずつ積み重ねてまいります。何かお困りごとや「ちょっと聞いてよ」という話でも、どうぞ気軽にお声がけください。

土曜日担当　長島正美

≪ 奈良に行ってきました。膝も“もう大丈夫！” ≫

「そうだ奈良に行こう！！」のCMに誘われて、奈良に行ってきました。

一日目は、法隆寺と薬師寺の見学でしたが、薬師寺でお坊さんの説教で薬師三尊像は、真ん中の像がお医者さんで、後の二人は看護師さんだそうです。私たちの健康を祈ってくれていることを初めて知りました。

二日目は自由行動でしたが、今回の目的の興福寺の“阿修羅像”を見ることができ、感激しました。

三日目は長谷寺、室生寺等周りましたが、階段が多く上がるのが大変でした。

どこも見学の方が少なくて、静かないい旅行になりました。手術をした膝も大丈夫で、自信が持てる旅行になりました。

木曜日担当　向後和恵

≪ 今年も『マグロな私の、止まらない日々』は続きます ≫

私はまぐろが大好きです。特に刺身は買い物に行くたびに目に留まり、お財布の中身と欲望の闘いです。

そして、最近気付いたのですが、私自身もマグロタイプ。じっとしていると酸欠になる気がするんです。「マグロは泳ぎ続けないと生きられない」と言いますが、私も家でじっとしているとなんだか元気がでません。動きすぎれば疲れるけど、止まると落ち着かない。

私が思うに、オストメイト生活も、まさに泳ぎながらバランスをとる生活ですね。外出の際は、いつトラブルが発生しても慌てないようにひと手間かかる面倒があるけど、外の風に当たると、『やっぱり海の魚でよかった！』と思います。(いや、人間なんですけど)お正月は、堂々とマグロを食べられるご褒美期間。今年もたっぷりいただいてエネルギー満タンで泳ぎ出します。マグロのように止まらず、でも無理をせず、自分のペースで楽しく泳ぐ！！これが、今年の私のいい年の作り方です。

木曜日担当　芹澤　久美子

≪ 私の目標は、「吾 唯 足 知（われ ただたることをしる）」です。≫

この文字は、京都の竜安寺の手水鉢に刻まれています。上から時計回りに「吾 唯 足 知（われ ただたることをしる）」と読み、“与えられたものに感謝して満足する大切さ”を古来、心の戒めとして伝えられてきました。現状に先ず満足する。そして向上をめざす。体が不自由な人も、そのあるがままを受けいれて、感謝することから始まります。

今年の私の目標です。皆様も、何か目標がありますか？

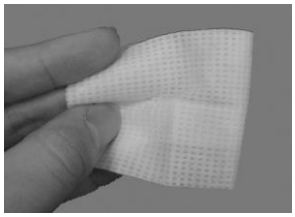
火曜日担当　小野夏美

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

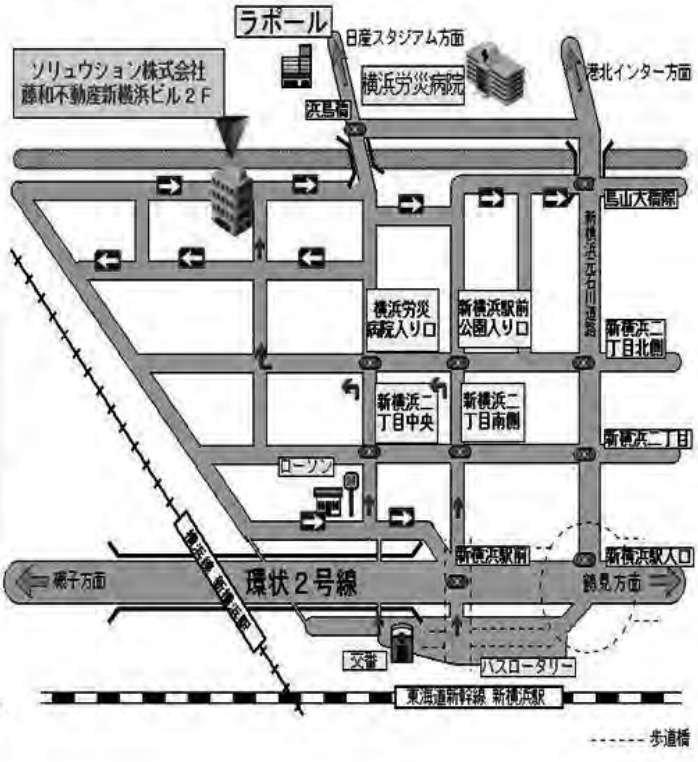
★ 悩み事・困った事、お気軽に御連絡下さい。
★ 各メーカーの品物を取り揃えております。

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

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。

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

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

協会行事：11月～12月実績と1月～3月予定

11/8(土) ピアサポート研修
11/9(日)　第７回役員会
11/16(日) 秋季相談･交流会③（上大岡）
11/29(土) 日帰りバス研修旅行
11/29(土) 介護職向けストーマ講習会
12/11(木) 県内３支部連絡協議会
12/14(日) 編集会議・第８回役員会
12/22･23(月火) あゆみ荘入浴研修・望年会
12/25(木) 会報印刷・封入・発送
=== 事務局冬休み 12/ 26(金)～1/5(月) ===

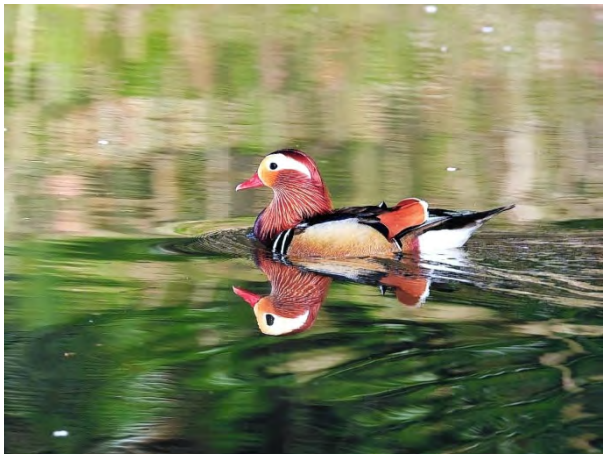
1/11(日) 第９回役員会
1/19(月) 新春の集い（「梅の花」立場店）
1/25(日) 初心者相談会
1/31(土) 浜身連新年の集い
2/4(日) 浜身連 囲碁・将棋大会
2/7(土) 女性交流会
2/8(日) 編集会議・第 10 回役員会
2/15(日) 男性女性別研修会
3/12(木)　県内３支部連絡協議会
3/22(日)　若いオストメイト交流会

薄墨桜：保土ヶ谷区 田口雅之

表紙キルト：都筑区 向後和恵

吊るし飾り：港北区 川名ミツ

春の女王：保土ヶ谷区 岩崎清志



オシドリ：泉区 青沼五郎

コマドリ：金沢区 永井清

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。