1998 年 10 月 9 日第三種郵便物認可(毎月 3 回 8 の日発行) 2026 年 2 月 7 日発行 SSKU 増刊通巻第 8385 号 横濱だより No. 225

SSKU JOA 横浜市オストミー協会

令和８年３月号
No.２２５

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）

協会行事予定

若い人交流会　♪マスク着用

日　　時：令和 8 年 3 月 22 日(日)　受付開始：12:30　開会：13:00　閉会：16:00
会　　場：桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室　　Zoom 参加も可能
内　　容：体験発表（大腸ストーマ)、グループ交流、装具展示
詳細は本誌４頁をご参照下さい。

春季 相談・交流会　♪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：16:30
日　　時：① 4 月 11 日(土)　桜木町　健康福祉センター　8 階 A・B 会議室
国立病院機構　横浜医療センター　WOCN　藤巻 祥太 様
② 4 月 19 日(日)　青葉区市が尾 ふれあい青葉 2 階（青葉区社協内）
昭和医科大学藤が丘病院　WOCN　冨田 和也 様
内　　容：グループ体験懇談と WOCN による個別相談（希望者）
※ ①②は、ご都合の良い方をお選び下さい。複数日参加も歓迎します。

※ 行事の参加申し込み方法： ハガキの他に、**電話・E メールでの申し込み**を受け付けます。

第４３回　横浜市オストミー協会総会　♪マスク着用

日　　時：5 月 17 日(日)　受付：12：30、開始：13：30、終了：16：00 頃
会　　場：桜木町 健康福祉センター ４階ホール　　(注意:横浜ラポールではありません)
暫定の時間割は、下記の通り
《第一部》定期総会：13:30～14:50
《第二部》医療講演：15:00～16:00　　（アトラクションはありません）

＊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：12:30～15:00

※ ３月に延期された **囲碁・将棋大会** については、本誌２４頁をご参照ください。

新春のつどい　ご報告

令和７年1月19日(月)横浜市オストミー協会の「新春のつどい」を、豆腐懐石で有名な和食「梅の花」で開催いたしました。

今回の会場は、市営地下鉄ブルーライン湘南台の一つ手前の立場駅でしたので、遠くて大変な方、迷子になられた方もいらっしゃいました。また「近くて参加しやすかったよ」という方もいました。計24 名の方が参加してくださいました。

新年初の集まりに「おめでとうございます」の声々、各人好きなドリンクを１杯ずつ注文、皆さんのオーダーがばらばらだったのですが、お店の方が動き回って配膳してくださり、乾杯となりました。突き出しの豆腐料理には「これおいしい」の声が聞こえました。温かい料理は温かく出していただけ、身体が暖まりました。

テーブルが細長く、端から端まで遠かったのですが、切れ目はなくワンテーブルだったので、一人一人の自己紹介にも皆さん集中してくださり、おいしい料理を食べながらおしゃべりに花が咲きました。

お料理がおいしかったこともあると思いますが、ゆったりとした和やかな時間を過ごせたこともあり、皆さんに好評で、「来年もここでいいわよ」という声が聞こえました。

【参加された方の感想】

初めての参加でしたが、参加して本当に良かったと思っています。

明るい雰囲気で居心地も良く、食事も美味しく、楽しく有意義なひと時でした。

自己紹介の時間が有り、今まで面識のなかった方々ともお話する切掛けになり、気楽にお話ができました。

ストーマになってまだ一年足らずのため分からないことも多いのですが、参考になるお話を沢山聴くことができました。これからも是非参加していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。　　（旭区）Ｋ･Ｙさん

あゆみ荘で望年会　入浴研修と入浴体験　写真展＆作品展の報告

令和７年 12 月２２日（月）～２３日（火）横浜あゆみ荘で、入浴研修と入浴体験、写真展作品展を行いました。参加人数は宿泊１４名、夕食後帰られた方は１名で、計１５名（内初参加は３名）でした。昨年に比べると少なめの感がありましたが、その分中身の濃い交流ができたのではないかと思います。

入浴研修は、昨年同様スライドによるレクチャー、動画による実例紹介を行いました。その後は自然にグループが出来て、入浴シートの貼り方を経験者から紹介したり、自作のパウチカバーの作り方を伝授したりとかで、大いに盛り上がっていました。16 時過ぎにはオストメイトどうしで入浴を楽しまれていました。

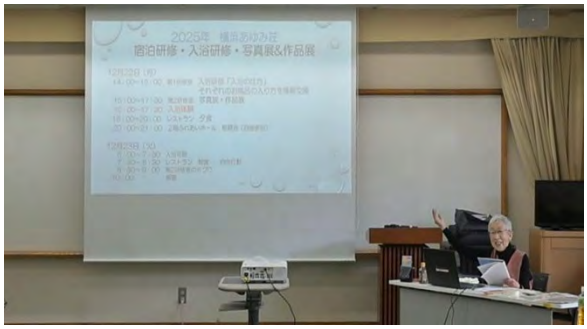
写真展と作品展は２回目の開催で、今回もそれぞれ力作が集まりました。お気に入りの写真に「いいね」シールを貼っていただく企画は好評で、みなさん悩みながらも楽しく写真を選んでいました。

夕食後は、漢字クイズ大会と恒例のカラオケで楽しく過ごすことができました。

翌日の片づけは有志の方にもお手伝いいただいたおかげで、手際よく行うことができました。両面テープの跡がうまく剥がせなかったのに、リムーバー液を使ったら一瞬に綺麗になったことは驚きでした。

みなさんのご協力で今回も楽しい二日間を過ごせたことに感謝いたします。なお次回は、近所にある川和富士から「紅富士」を眺める散歩会を計画しますのでお楽しみに。

【あゆみ荘　写真集】開会



お風呂の入り方

ｸﾞﾙｰﾌﾟ交流

クイズの一コマ

夕食

20/40若いオストメイト交流会 in 横浜 3/22

13:00～

日時　：2026年3月22日（日）13:00～16:00
会場　：横浜市総合健康福祉センター 8階AB会議室
主催　：日本オストミー協会　横浜市支部
対象　：59歳以下のオストメイト・家族
開催方法　：会場参加/Zoom　ハイブリット方式
参加申込　:右記QRコードよりお申込みください
(QRコードが読み込めない方は下記支部宛に
メール・電話にてご連絡ください)

JR・地下鉄桜木町駅→野毛ちかみち→出口西

参加申込

会場案内

若いオストメイト

横浜市観光
バリアフリー情報

プログラム　:支部会員による講演会+交流会

12:30～　受付開始
13:00～13:50　**体験発表「新聞記者、ストーマと暮らす」**
横浜市支部　40代　男性（大腸ストーマ）
14:00～15:50　グループ交流
15:50～16:00　振り返り

・仕事・旅行・スポーツ・入浴等、オストメイトならではの悩みはありませんか
・オストメイト仲間と交流して、より快適な生活を送りましょう
・初めての参加でも輪に入りやすく、会場から出るときは笑顔になれるような集まりを心がけています

・各メーカー展示予定あり
・60歳以上の方は、対象の相談会・医療講演会へご参加ください。
・オストミー協会会員でない一般の方もご参加頂けます。
(59歳以下のオストメイトや、そのご家族・医療関係者など)
・当日会場での入会も承ります。
・横浜市以外にお住まいの方もご参加いただけます。
・途中参加・退出可能です。（ご相談ください）

問い合わせ先
若いオストメイト：yoa.2040.1@gmail.com
※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。

公益社団法人日本オストミー協会　横浜市支部
〒222-0035
横浜市港北区鳥山町1752　新横浜ラポール3階
（火・木・土　10時～16時）
TEL　：045-475-2061
https：//yoa－net.org/

年度別オストメイト（膀胱・直腸機能障害者）手帳取得者数

全国

上段：18歳未満　中段：18歳以上 下段：全年齢（合計）

横浜市

	新規交付(年度中)					交付総数(年度末)					交付総数
	総数	1級	2級	3級	4級	総数	1級	2級	3級	4級	総数
R６年度	166	2	2	55	107	1697	81	90	698	828	43
（2024年度）	30920	18	11	609	30282	228711	741	784	12143	215043	5,393
合計	31086	20	13	664	30389	230408	822	874	12841	215871	5,436
R５年度	161	6		28	127	1714	91	85	717	821	43
（2023年度）	31355	14	9	642	30690	228815	746	805	12342	214922	5,364
合計	31516	20	9	670	30817	230529	837	890	13059	215743	5,407
R４年度	152	4	1	36	111	1,764	90	92	755	827	47
（2022年度）	30,698	11	10	695	29,982	225,838	765	804	12,448	211,821	5,261
合計	30,850	15	11	731	30,093	227,602	855	896	13,203	212,648	5,308
R３年度	169	6	2	61	100	1,770	86	103	791	790	46
（2021年度）	30,688	14	9	715	29,950	223,226	727	823	12,339	209,337	5,189
合計	30,857	20	11	776	30,050	224,996	813	926	13,130	210,127	5,235
R2年度	159		1	54	104	1,776	91	111	784	790	47
（2020年度）	31,190	19	6	792	30,373	220,732	720	769	12,269	206,974	5,144
合計	31,349	19	7	846	30,477	222,508	811	880	13,053	207,764	5,191
R1年度	173	3	-	67	103	1,806	96	115	794	801	48
(2019年度)	31,283	15	8	729	30,531	217,952	769	781	12,194	204,208	5,044
合計	31,456	18	8	796	30,634	219,758	865	896	12,988	205,009	5,092
H30年度	180	5	3	63	109	1,841	108	116	817	800	48
(2018年度)	30,401	24	4	793	29,580	213,410	782	780	12,074	199,774	4,960
合計	30,581	29	7	856	29,689	215,251	890	896	12,891	200,574	5,008
H29年度	202	2	2	79	119	1,864	115	121	819	809	46
(2017年度)	29,973	24	10	767	29,172	208,897	899	847	11,908	195,243	4,821
合計	30,175	26	12	846	29,291	210,761	1,014	968	12,727	196,052	4,867
H28年度	160	3	1	68	88	1,855	119	120	823	793	41
(2016年度)	29,901	19	13	794	29,075	205,196	865	829	11,724	191,778	4,683
合計	30,061	22	14	862	29,163	207,051	984	949	12,547	192,571	4,724
H27年度	184	3	1	68	112	1,865	119	131	803	812	45
(2015年度)	30,131	10	7	818	29,296	202,188	890	823	11,652	188,823	4,564
合計	30,315	13	8	886	29,408	204,053	1,009	954	12,455	189,635	4,609

身体障害者手帳交付者推移（ぼうこう・直腸機能障害）

出所;厚生労働省 社会福祉行政業務報告／e-stat 政府統計総合窓口

2025.1.22、2025.10.31 に県市からの申し出により2019～2023年度の過去データが修正された。

県の数字は、政令都市　中核都市を除く　　長崎市修正　　愛媛県、茨城県修正

	令和6年度（2024年度）				令和5年度（2023年度）				令和4年度（2022年度）			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
全国総数	**230,408**	**△ 121**	**1,697**	**228,711**	**230,529**	**2,927**	**1,714**	**228,815**	**227,602**	**2,606**	**1,764**	**225,838**
北海道	8,788	125	34	8,754	8,663	149	33	8,630	8,514	65	32	8,482
青森県	1,874	△ 38	15	1,859	1,912	△ 2	18	1,894	1,914	27	23	1,891
岩手県	2,234	65	18	2,216	2,169	△ 25	17	2,152	2,194	50	20	2,174
宮城県	2,675	60	23	2,652	2,615	42	22	2,593	2,573	△ 15	28	2,545
秋田県	1,633	14	6	1,627	1,619	△ 23	8	1,611	1,642	29	9	1,633
山形県	1,669	32	6	1,663	1,637	25	4	1,633	1,612	△ 33	7	1,605
福島県	2,292	85	8	2,284	2,207	54	8	2,199	2,153	44	7	2,146
茨城県	5,129	10	31	5,098	5,119	138	30	5,089	4,981	64	27	4,954
栃木県	3,443	0	13	3,430	3,443	79	10	3,433	3,364	106	10	3,354
群馬県	2,437	33	28	2,409	2,404	28	25	2,379	2,376	67	25	2,351
埼玉県	7,666	56	55	7,611	7,610	121	55	7,555	7,489	121	54	7,435
千葉県	7,186	126	75	7,111	7,060	65	80	6,980	6,995	105	79	6,916
東京都	21,564	△ 1,322	210	21,354	22,886	395	219	22,667	22,491	288	223	22,268
神奈川県	**5,539**	**27**	**31**	**5,508**	5,512	278	**31**	**5,481**	**5,234**	82	**30**	**5,204**
新潟県	2,532	△ 40	16	2,516	2,572	46	18	2,554	2,526	1	18	2,508
富山県	1,265	18	8	1,257	1,247	26	10	1,237	1,221	38	10	1,211
石川県	1,007	△ 5	4	1,003	1,012	△ 2	5	1,007	1,014	△ 14	4	1,010
福井県	1,133	4	8	1,125	1,129	6	7	1,122	1,123	△ 4	7	1,116
山梨県	1,093	11	11	1,082	1,082	14	10	1,072	1,068	19	9	1,059
長野県	2,568	5	14	2,554	2,563	△ 18	14	2,549	2,581	△ 16	17	2,564
岐阜県	3,133	△ 84	22	3,111	3,217	39	23	3,194	3,178	16	22	3,156
静岡県	4,043	30	41	4,002	4,013	110	38	3,975	3,903	41	38	3,865
愛知県	5,697	49	42	5,655	5,648	37	42	5,606	5,611	154	44	5,567
三重県	3,342	71	26	3,316	3,271	36	24	3,247	3,235	△ 10	49	3,186
滋賀県	1,652	△ 12	21	1,631	1,664	60	20	1,644	1,604	△ 27	19	1,585
京都府	2,708	34	11	2,697	2,674	62	12	2,662	2,612	98	14	2,598
大阪府	4,681	16	43	4,638	4,665	42	40	4,625	4,623	68	38	4,585
兵庫県	3,778	△ 5	36	3,742	3,783	△ 34	39	3,744	3,817	52	42	3,775
奈良県	2,170	52	19	2,151	2,118	15	19	2,099	2,103	22	17	2,086
和歌山県	1,642	25	4	1,638	1,617	15	3	1,614	1,602	42	4	1,598
鳥取県	953	18	1	952	935	12	1	934	923	△ 19	2	921
島根県	990	14	6	984	976	△ 8	9	967	984	△ 5	8	976
岡山県	1,461	10	2	1,459	1,451	△ 5	2	1,449	1,456	38	3	1,453
広島県	1,882	11	6	1,876	1,871	21	5	1,866	1,850	△ 23	4	1,846
山口県	2,289	△ 22	13	2,276	2,311	12	12	2,299	2,299	△ 92	13	2,286
徳島県	1,601	△ 9	7	1,594	1,610	△ 20	6	1,604	1,630	19	6	1,624
香川県	1,092	4	2	1,090	1,088	△ 6	2	1,086	1,094	△ 14	3	1,091
愛媛県	1,955	9	9	1,946	1,946	39	11	1,935	1,907	11	11	1,896
高知県	911	32	5	906	879	△ 11	5	874	890	△ 1	5	885
福岡県	3,745	39	29	3,716	3,706	28	33	3,673	3,678	8	34	3,644
佐賀県	1,366	4	8	1,358	1,362	12	10	1,352	1,350	16	6	1,344
長崎県	1,201	10	15	1,186	1,191	0	15	1,176	1,191	△ 9	15	1,176

	令和6年度（2024年度）				令和5年度（2023年度）				令和4年度（2022年度）			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
熊本県	1,791	7	9	1,782	1,784	21	10	1,774	1,763	△ 15	13	1,750
大分県	1,146	3	7	1,139	1,143	15	6	1,137	1,128	△ 12	6	1,122
宮崎県	1,445	57	14	1,431	1,388	△ 5	14	1,374	1,393	5	12	1,381
鹿児島県	2,089	12	21	2,068	2,077	52	19	2,058	2,025	△ 11	19	2,006
沖縄県	1,593	52	19	1,574	1,541	13	19	1,522	1,528	65	16	1,512

指定都市（別掲）

札幌市	3,770	73	16	3,754	3,697	98	14	3,683	3,599	98	15	3,584
仙台市	1,848	45	26	1,822	1,803	△ 6	22	1,781	1,809	56	23	1,786
さいたま市	1,794	7	24	1,770	1,787	△ 23	27	1,760	1,810	65	24	1,786
千葉市	2,197	72	13	2,184	2,125	109	12	2,113	2,016	68	14	2,002
横浜市	**5,436**	**29**	**43**	**5,393**	**5,407**	**99**	**43**	**5,364**	**5,308**	73	**47**	**5,261**
川崎市	1,992	△ 6	16	1,976	1,998	5	17	1,981	1,993	46	16	1,977
相模原市	1,090	16	9	1,081	1,074	11	11	1,063	1,063	27	12	1,051
新潟市	1,106	43	5	1,101	1,063	△ 13	4	1,059	1,076	38	10	1,066
静岡市	1,185	△ 22	6	1,179	1,207	5	6	1,201	1,202	△ 20	7	1,195
浜松市	1,045	16	12	1,033	1,029	△ 18	13	1,016	1,047	△ 57	11	1,036
名古屋市	4,109	37	33	4,076	4,072	22	29	4,043	4,050	106	32	4,018
京都市	2,727	17	11	2,716	2,710	37	11	2,699	2,673	△ 34	13	2,660
大阪市	6,280	87	27	6,253	6,193	50	28	6,165	6,143	47	29	6,114
堺市	1,553	19	14	1,539	1,534	19	14	1,520	1,515	16	9	1,506
神戸市	2,592	△ 27	23	2,569	2,619	△ 3	21	2,598	2,622	5	20	2,602
岡山市	1,036	△ 1	5	1,031	1,037	9	2	1,035	1,028	12	2	1,026
広島市	1,983	37	11	1,972	1,946	△ 7	12	1,934	1,953	63	12	1,941
北九州市	1,780	17	14	1,766	1,763	△ 2	14	1,749	1,765	38	15	1,750
福岡市	2,154	△ 10	15	2,139	2,164	64	15	2,149	2,100	56	14	2,086
熊本市	958	18	14	944	940	32	14	926	908	△ 6	15	893

中核市（別掲）

旭川市	801	7	3	798	794	12	4	790	782	18	5	777
函館市	609	△ 23	1	608	632	16	2	630	616	16	2	614
青森市	537	7	5	532	530	12	6	524	518	0	6	512
八戸市	489	5	3	486	484	26	4	480	458	△ 9	4	454
盛岡市	586	9	7	579	577	11	7	570	566	34	8	558
秋田市	571	11	4	567	560	6	6	554	554	△ 14	6	548
山形市	475	△ 7	10	465	482	45	9	473	437	16	7	430
郡山市	608	8	2	606	600	22	2	598	578	20	3	575
いわき市	654	27	5	649	627	△ 20	5	622	647	14	4	643
福島市	520	19	2	518	501	5	2	499	496	15	2	494
水戸市	511	12	4	507	499	△ 14	4	495	513	29	3	510
宇都宮市	821	△ 154	4	817	975	105	5	970	870	△ 138	4	866
前橋市	594	20	10	584	574	19	9	565	555	19	8	547
高崎市	646	11	4	642	635	20	4	631	615	29	4	611
川越市	521	△ 2	4	517	523	10	5	518	513	4	5	508
越谷市	545	0	7	538	545	△ 18	6	539	563	19	4	559
川口市	934	△ 362	7	927	1,296	5	7	1,289	1,291	△ 31	4	1,287
船橋市	850	△ 20	11	839	870	7	11	859	863	6	8	855
柏市	799	26	5	794	773	△ 5	3	770	778	38	3	775

	令和6年度（2024年度）				令和5年度（2023年度）				令和4年度（2022年度）			
	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上	総数	総数増減	18歳未満	18歳以上
八王子 市	915	7	8	907	908	△ 4	6	902	912	15	5	907
横須賀 市	705	△ 16	4	701	721	4	5	716	717	4	5	712
富 山 市	783	△ 12	6	777	795	△ 18	7	788	813	5	7	806
金 沢 市	638	15	8	630	623	12	9	614	611	13	9	602
福 井 市	398	△ 26	2	396	424	6	3	421	418	2	3	415
甲 府 市	319	△ 2	3	316	321	△ 1	3	318	322	△ 2	2	320
長 野 市	562	35	7	555	527	24	6	521	503	△ 2	7	496
松 本 市	421	0	3	418	421	11	3	418	410	18	4	406
岐 阜 市	744	0	2	742	744	16	2	742	728	△ 11	3	725
豊 橋 市	602	△ 8	7	595	610	△ 8	7	603	618	14	7	611
豊 田 市	536	1	7	529	535	△ 15	8	527	550	14	8	542
岡 崎 市	511	△ 15	8	503	526	11	8	518	515	△ 18	9	506
一 宮 市	578	6	3	575	572	28	3	569	544	△ 10	3	541
大 津 市	866	1	2	864	865	△ 17	2	863	882	4	3	879
高 槻 市	451	△ 5	5	446	456	5	6	450	451	△ 23	6	445
東大阪 市	1,216	△ 2	6	1,210	1,218	46	4	1,214	1,172	28	3	1,169
豊 中 市	628	2	4	624	626	2	4	622	624	21	5	619
枚 方 市	779	49	5	774	730	56	6	724	674	26	7	667
八 尾 市	512	△ 5	1	511	517	6	2	515	511	△ 30	3	508
寝屋川 市	418	6	2	416	412	30	1	411	382	△ 9	1	381
吹 田 市	474	2	5	469	472	7	6	466	465	△ 17	6	459
姫 路 市	891	11	5	886	880	20	6	874	860	30	8	852
西 宮 市	586	0	3	583	586	27	3	583	559	△ 5	5	554
尼 崎 市	853	26	8	845	827	△ 18	9	818	845	2	8	837
明 石 市	506	△ 10	7	499	516	16	9	507	500	13	8	492
奈 良 市	659	7	2	657	652	15	2	650	637	△ 1	1	636
和歌山 市	702	△ 11	2	700	713	△ 8	3	710	721	△ 20	4	717
鳥 取 市	353	△ 1	3	350	354	△ 15	3	351	369	11	3	366
松 江 市	370	△ 17	1	369	387	1	1	386	386	13	1	385
倉 敷 市	966	12	5	961	954	29	6	948	925	20	6	919
福 山 市	825	10	6	819	815	26	7	808	789	16	9	780
呉 市	418	△ 25	2	416	443	9	3	440	434	△ 8	3	431
下 関 市	520	△ 11	1	519	531	10	2	529	521	△ 13	2	519
高 松 市	779	23	7	772	756	20	6	750	736	1	7	729
松 山 市	917	5	7	910	912	△ 4	7	905	916	33	8	908
高 知 市	615	△ 2	4	611	617	21	4	613	596	21	4	592
久留米 市	363	13	2	361	350	△ 13	2	348	363	14	2	361
長 崎 市	874	37	11	863	837	△ 155	11	826	992	149	13	979
佐世保 市	505	5	7	498	500	△ 31	7	493	531	25	6	525
大 分 市	622	△ 17	7	615	639	16	7	632	623	14	6	617
宮 崎 市	690	△ 1	14	676	691	△ 2	13	678	693	8	12	681
鹿児島 市	1,181	16	4	1,177	1,165	47	5	1,160	1,118	18	6	1,112
那 覇 市	368	22	4	364	346	15	4	342	331	0	4	327

都道府県別オストメイト（身体障害者手帳取得者）数と人口比

県の数字は政令指定都市・中核都市を含む

R６年度	膀胱・直腸機能障害者（オストメイト）数				オストメイト人口比率		JOA会員	
		18歳未満	18歳以上	18 歳 未満率	人口（人）（R6/10/1現在）	人口比率	R7/3末会員数	組織率
全　国	230,408	1,697	228,711	0.74%	123,846,761	0.186%	4,866	2.11%
北　海　道	13,968	54	13,914	0.39%	5,041,491	0.277%	165	1.18%
青　森　県	2,900	23	2,877	0.79%	1,164,710	0.249%	73	2.52%
岩　手　県	2,820	25	2,795	0.89%	1,144,407	0.246%	137	4.86%
宮　城　県	4,523	49	4,474	1.08%	2,247,139	0.201%	124	2.74%
秋　田　県	2,204	10	2,194	0.45%	896,324	0.246%	40	1.81%
山　形　県	2,144	16	2,128	0.75%	1,010,776	0.212%	37	1.73%
福　島　県	4,074	17	4,057	0.42%	1,742,317	0.234%	105	2.58%
茨　城　県	5,640	35	5,605	0.62%	2,810,049	0.201%	234	4.15%
栃　木　県	4,264	17	4,247	0.40%	1,882,342	0.227%	80	1.88%
群　馬　県	3,677	42	3,635	1.14%	1,889,425	0.195%	52	1.41%
埼　玉　県	11,460	97	11,363	0.85%	7,329,258	0.156%	235	2.05%
千　葉　県	11,032	104	10,928	0.94%	6,275,423	0.176%	320	2.90%
東　京　都	22,479	218	22,261	0.97%	14,192,184	0.158%	422	1.88%
神奈川　県	14,762	103	14,659	0.70%	9,223,695	0.160%	668	4.53%
新　潟　県	3,638	21	3,617	0.58%	2,098,804	0.173%	97	2.67%
富　山　県	2,048	14	2,034	0.68%	995,955	0.206%	53	2.59%
石　川　県	1,645	12	1,633	0.73%	1,098,531	0.150%	51	3.10%
福　井　県	1,531	10	1,521	0.65%	738,691	0.207%	16	1.05%
山　梨　県	1,412	14	1,398	0.99%	790,215	0.179%		
長　野　県	3,551	24	3,527	0.68%	1,988,462	0.179%	27	0.76%
岐　阜　県	3,877	24	3,853	0.62%	1,913,076	0.203%	31	0.80%
静　岡　県	6,273	59	6,214	0.94%	3,524,160	0.178%	107	1.71%
愛　知　県	12,033	100	11,933	0.83%	7,465,250	0.161%	121	1.01%
三　重　県	3,342	26	3,316	0.78%	1,711,370	0.195%	37	1.11%
滋　賀　県	2,518	23	2,495	0.91%	1,400,812	0.180%	44	1.75%
京　都　府	5,435	22	5,413	0.40%	2,521,262	0.216%	160	2.94%
大　阪　府	16,992	112	16,880	0.66%	8,770,315	0.194%	161	0.95%
兵　庫　県	9,206	82	9,124	0.89%	5,336,665	0.173%	270	2.93%
奈　良　県	2,829	21	2,808	0.74%	1,285,094	0.220%	92	3.25%
和歌山　県	2,344	6	2,338	0.26%	879,617	0.266%	33	1.41%
鳥　取　県	1,306	4	1,302	0.31%	531,085	0.246%	22	1.68%
島　根　県	1,360	7	1,353	0.51%	641,396	0.212%	34	2.50%
岡　山　県	3,463	12	3,451	0.35%	1,830,621	0.189%	79	2.28%
広　島　県	5,108	25	5,083	0.49%	2,716,733	0.188%	132	2.58%
山　口　県	2,809	14	2,795	0.50%	1,279,601	0.220%	70	2.49%
徳　島　県	1,601	7	1,594	0.44%	685,357	0.234%	33	2.06%

香　川　県	1,871	9	1,862	0.48%	917,058	0.204%		0.00%
愛　媛　県	2,872	16	2,856	0.56%	1,275,349	0.225%	32	1.11%
高　知　県	1,526	9	1,517	0.59%	655,698	0.233%	111	7.27%
福　岡　県	8,042	60	7,982	0.75%	5,097,710	0.158%	35	0.44%
佐　賀　県	1,366	8	1,358	0.59%	787,675	0.173%	69	5.05%
長　崎　県	2,580	33	2,547	1.28%	1,250,705	0.206%	22	0.85%
熊　本　県	2,749	23	2,726	0.84%	1,696,144	0.162%	70	2.55%
大　分　県	1,768	14	1,754	0.79%	1,085,198	0.163%	29	1.64%
宮　崎　県	2,135	28	2,107	1.31%	1,031,344	0.207%	42	1.97%
鹿児島　県	3,270	25	3,245	0.76%	1,530,203	0.214%	73	2.23%
沖　縄　県	1,961	23	1,938	1.17%	1,467,065	0.134%	21	1.07%

11

指定都市（別掲）

Ｒ６年度	膀胱･直腸機能障害者（オストメイト）数				オストメイト人口比率		JOA会員	
		18歳未満	18歳以上	18歳未満率	人口（人）（R6/10/1現	人口比率	R7/3末会員数	組織率
札　幌　市	3,770	16	3,754	0.42%	1,968,261	0.192%		
仙　台　市	1,848	26	1,822	1.41%	1,096,168	0.169%		
さいたま市	1,794	24	1,770	1.34%	1,351,136	0.133%		
千　葉　市	2,197	13	2,184	0.59%	984,598	0.223%	68	3.10%
横　浜　市	**5,436**	**43**	**5,393**	**0.79%**	**3,771,063**	**0.144%**	**311**	**5.72%**
川　崎　市	1,992	16	1,976	0.80%	1,551,788	0.128%	79	3.97%
相模原　市	1,090	9	1,081	0.83%	723,586	0.151%		
新　潟　市	1,106	5	1,101	0.45%	766,259	0.144%		
静　岡　市	1,185	6	1,179	0.51%	672,291	0.176%		
浜　松　市	1,045	12	1,033	1.15%	775,168	0.135%		
名古屋　市	4,109	33	4,076	0.80%	2,331,264	0.176%		
京　都　市	2,727	11	2,716	0.40%	1,437,377	0.190%		
大　阪　市	6,280	27	6,253	0.43%	2,791,907	0.225%		
堺　　市	1,553	14	1,539	0.90%	806,860	0.192%		
神　戸　市	2,592	23	2,569	0.89%	1,492,282	0.174%		
岡　山　市	1,036	5	1,031	0.48%	712,632	0.145%		
広　島　市	1,983	11	1,972	0.55%	1,179,915	0.168%		
北九州　市	1,780	14	1,766	0.79%	908,109	0.196%		
福　岡　市	2,154	15	2,139	0.70%	1,656,737	0.130%	35	1.62%
熊　本　市	958	14	944	1.46%	737,409	0.130%		

神奈川支部	7,334	44	7,290	0.60%	3,900,844	0.188%	278	3.79%

神奈川支部＝神奈川県－横浜市－川崎市

初心者相談会開催の報告

令和８年１月25日（日）午後１時より、横浜市総合健康福祉センター8階会議室に於いて、標記の研修会を行いました。講師に　神奈川県立がんセンターでスキンケア外来を担当されている平澤真弓様（皮膚・排泄ケア認定看護師）を迎え、ストーマ造設後日の浅い方など初心者向けの講演と質疑応答、個別相談をお願いしました。

講演と質疑応答のあと休憩をはさみ、田口雅之 幹事 による体験発表を行い、装具類販売店等協力会社の参加を得て展示相談会も開催しました。参加者６０名の内訳は次のとおりです。

ウロストミー	２０名	会員15名／一般４名／付添１名
コロストミー	１６名	会員15名／付添１名
イレオストミー	９名	会員７名／一般１名／付添１名
ダブルストーマ	１名	会員１名
オンライン参加	４名	会員４名
講　師	１名	
販売店・メーカー等	９名	７社

７社内訳：ソリュウション(株)／コンバッテクジャパン(株)／ヤガミホームヘルスセンター横浜／(株)ザイタック／ウエルカムサポートセンター／さつき(株)／アルケア(株)；順不同・敬称略

武内幹事の司会進行で始まり、山根会長挨拶のあと、「ストーマ生活を笑顔で過ごすために」と題して平澤真弓様の講演を行いました。(講演資料は次頁の15頁～18頁に掲載しています)

【講演後の質疑応答】

Q１）妻がヘルニアで看護師から帯を装着するように言われているが本人は嫌がり使用しない。大丈夫だろうか？

→A１）およそ６～７割の方が軽～重度のヘルニアを経験する。腹直筋にメスを入れてストーマを造設した場合、腹圧をかける（腹筋を使う）とその力で腸を押さえている部分が緩んで（切れて）ヘルニアの原因になることがある。ストーマを造設した人は重い物を持つなど強く腹筋を使うことの無いような生活が必要。ヘルニアで腸が突出するとき、装具の面板が引っ張られて皮膚に負荷がかかりスキントラブルを起こすことがある。ヘルニアが進むとストーマが太くなり、装

具の見直しが必要になることも。ベルトを使う必要性は高いものの適正なサイズや圧力の調整が重要です。

Q２）私もヘルニアだがベルトが当たって痛い

→A２）ベルトはデメリットの方が多いのではないか。市販品はサイズが限定的で身体にフィットしないケースも。ベルトによる締め付けで皮膚やパウチに負荷をかけることもある。全体を押さえる腹帯などの方が良い場合があるので試してみてはどうか。「専用ベルト」にこだわる必要は無いと思う。

Q３）ストーマ造設して半年経った。ヘルニアはどの様な時期に現れるのか？　また、元々サウナ好きだけど装具が心配

→A３）サウナは高温になるので、装具の耐久性に悪影響が考えられる。サウナ終了後、すぐに装具交換をする方が良いのではないか。ヘルニアのリスクは経年変化が影響するので、増設後年月を経るほど起きやすい。また、強い咳をしたり、便秘などで強く力むとヘルニアを起こすことがあるので、腹圧をかけないよう日頃の注意が肝要。仕事などで止む無く腹圧をかけてしまう方は、早い時期から腹帯など対策を講じた方が良いでしょう。

Q４）腹部に以前の手術痕があり表面に凹みがあって装具をうまく密着できない。また、熱い風呂(42℃～)が好きで装具の剥がれに困っている

→A４）皮膚表面の凹みには用手成形型皮膚保護剤（軟性；手指で成形可）で、装具を貼り付ける面を平らに整える方が良い。(貼付きがより強くなる）隙間があると、入浴時のお湯やパウチ内の排泄物が接着面を侵して、面板の剥がれを引き起こす。また、装具や保護剤は高温に弱いので、お風呂はほどほどの温度で入りましょう。

Q５）用手成形型皮膚保護剤とは？

→A５）使う用途（部位）に合うように手指で形を整えて使用するもの。面板と同様の材料だが粘土状で軟性。形は色々ある。(円形・棒状・ドーナツ型など)

【体験発表】

横浜支部役員の　田口雅之さん（幹事：ウロストミー２年経過）が「ストーマから授かった人生の転機」と題して体験談を披露しました。人間ドックで尿に異常が見つかり、膀胱がん確定から準備を重ねて手術に臨み、術後のリハビリから社会復帰まで、積極的な行動で乗り切ったそうです。障害者手帳を得てからは各種福祉制度を活用。従来にも増してアクティブな人生を送り、

ストーマや装具のトラブル対応も、持ち前のDIYアイデアで乗り越えているとのこと。がん罹患からその克服を経て、人生の転機を好転させることができたようです。

【個別相談】

講師の平澤真弓様と5組の方々が個別相談を行いました。以下は平澤様からのご報告です。

① コロ：

◎横に楕円のストーマで、用手成形型皮膚保護剤の使用方法について

→ 楕円のストーマだと、長径にプレカットサイズを合わせることが多く、短径のストーマ近接部が露出しやすくなるので、用手成形型皮膚保護剤を併用して、しっかり皮膚をカバーするとよい。

◎大腸内視鏡検査を受ける際の注意

→ 事前に下剤を服用するため、大量の排便への対処が必要になる。一時的にイレオストーマ装具を装着して対処される方もいる。検査時は装具をはがす必要があるため、必ず装具交換一式を持参する。

◎海外旅行への不安

→ 必ず手荷物として機内に装具交換一式を持参する、ハサミの持参はできないためフリーカット装具なら事前にホールカットしておく、ロストバゲージ対策として、同行者のトランクや手荷物にも分散して多めに準備していく。

◎ストーマ傍ヘルニアとストーマ脱出への不安

→ 日常生活の中で、なるべく腹圧がかからない姿勢や動作を工夫する、しかし、ヒトは腹圧をかけないで生活することはできないので、あまり気にしすぎない。気になるなら、予防的にヘルニア補正腹帯やベルトを装着してみる。女性ならまずガードルを着用するのが手っ取り早い。

② 永久イレオ：

◎正円のストーマだが、いつもあらゆるところにスキントラブルが生じる

→ 水様便～泥状便は消化酵素を多く含みアルカリ性が強いことから、短時間の皮膚への付着で容易にかぶれてしまう。持続する排便で焦ってケアしてしまうこともあるかもしれないが、とにかく丁寧なストーマケアが重要。よく洗う、水気はしっかり取る、しわを伸ばして面板をしっかり密着させる。ホールカットサイズは大丈夫か？本日のお話しを振り返り、もう一度ご自身のケアを見直して、ストーマ外来でも相談してほしい。

◎ストーマ傍ヘルニアの不安

→ 同上

③ ウロ：

◎白内障でセルフケアができないことから訪問看護を利用しているが、漏れる

→ 本日のお話しした内容を、ぜひ訪問看護師さんと共有してみてほしい。そして、現在のケア方法を一緒に見直してください

◎ヘルニアベルトを装着しているが、かゆみがある

→ ベルトが皮膚に直接接触しないように腹帯を併用してみてはどうか。本日出展しているアルケアのやわらかウエストチューブを紹介した

◎入浴したことがない

→ ぜひ、入浴してほしい。最初は装具交換の日に入浴してみてはどうか。「どうせこのあとすぐ装具交換するから…」と、気楽に構えてほしい。しっかり全身を洗ってゆっくり浴槽に浸かったあと、浴室から出る直前に装具交換してみてください。

④ ウロ

◎ストーマの際（きわ）を押さえる重要性が分かった。際（きわ）を押さえる方法について

→ ストーマサイズに対し、ホールカットサイズが合っているか？など、本日お話しした内容を振り返り、ご自身で見直してみてください。

◎転移への不安

→ お話しを傾聴しました。医師の指示に従い、定期的な受診を勧めた。

⑤ ウロ

◎ストーマ周囲の陥凹が強く、凸面リングを使用している

ストーマの際（きわ）を押さえる方法について

→ 装具の凸面の高さや硬さ・形状はさまざまで、用手成形型皮膚保護剤にも凸面リング型が多数販売されている。陥凹の深さによっては、ストーマの際（きわ）をしっかり押さえるために、凸面装具+凸面リングで併用することもある。組み合わせは無限大で、ぜひストーマ外来で相談してほしい。

◎加圧トレーニングについて

→ 加圧トレーニングがどれほど腹筋や腹圧に影響するかが分からないので、ぜひトレーナーに相談してほしい。

◎ストーマ保有後の運動について

→ 筋トレは避けてほしい。全身運動が望ましい。メーカーからエクササイズプログラムなどが紹介されているため、参考にしてほしい。コンバテックの「me+リカバリー」エクササイズプログラムを紹介した。

【まとめ】ストーマケアで重要なのは常に皮膚をいたわり、ストーマ際を確実にガードして排泄物をパウチに送り込むこと。具体的で丁寧な解説を、優しい語り口で惜しみなく時間をかけてくださった平澤様。ご参加いただいた皆様。ありがとうございました。

令和７年度横浜市オストミー協会主催
冬季初心者相談会
「ストーマ生活を笑顔で過ごすために」

神奈川県立がんセンター
皮膚・排泄ケア認定看護師
平澤真弓

地方独立行政法人 神奈川県立病院機構
神奈川県立がんセンター
Kanagawa Cancer Center

自己紹介

1992年　看護師免許取得
1992年　神奈川県立がんセンター入職
泌尿器科病棟勤務
2000年　皮膚・排泄ケア認定看護師資格取得
消化器外科病棟→外来→褥瘡管理者→外来
2025年　５回目の認定更新

きっかけ

・オストメイトの方との長年の交流

・「介護サービス担当者のためのストーマケア講習会」を通して

日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会
学習目標に沿ったカリキュラム
2014年から18回開催
のべ196名の方が受講

本日の内容

テーマ「ストーマ生活を笑顔で過ごすために」

・看護師としての私の信念

・ストーマケアのポイント

看護師としての私の信念①

ストーマを持っても、その人がその人らしく
生活が送れるように支援していきたい

看護師２年目でのある患者さんとの出会い
膀胱がん
壮年期男性
「性機能障害になるくらいなら、死んだほうがマシだ」
無症候性血尿、がんの診断、がんの切除、手術による機能障害

看護師としての私の信念②

ストーマケアは排泄ケア
羞恥心を伴う
漏れへの不安は、社会生活を著しく制限する

排泄物の確実な管理　＝　定期的な装具交換

ストーマやストーマ周囲皮膚・腹壁、生活状況を観察し、
漏れずに定期交換ができる装具やケア方法を提案する

ストーマケアのポイント

ストーマケアで大切なことは

スキンケア
ストーマ近接部＝きわ（際）をしっかり押さえること
＊物と物とのすれすれのところ

スキンケア

スキントラブルの原因
1　排泄物の付着
ストーマ周囲は、常に排泄物の刺激にさらされている
→ストーマ周囲の皮膚をしっかりカバーする
2　粘着剤の刺激
ずっと装具を装着して管理していくため、常に粘着剤の刺激にさらされている
→自分に合った装具を選ぶ
3　機械的刺激
定期的に装具を交換するため、貼ったりはがしたりする刺激も常に生じている
→顔を洗うのと同じようにこすらないで優しく洗う

ストーマ周囲皮膚をしっかりカバーする

1　ホールカットサイズ
ホールカットサイズが適切か？
ストーマサイズより一回り（2～3mm）大きいサイズ

大きすぎると、皮膚が露出し排泄物が常に接触してしまう
小さすぎると、粘膜を傷つける、粘膜にひっかかってしまう

＝　スキントラブルが生じる

ストーマ周囲皮膚をしっかりカバーする

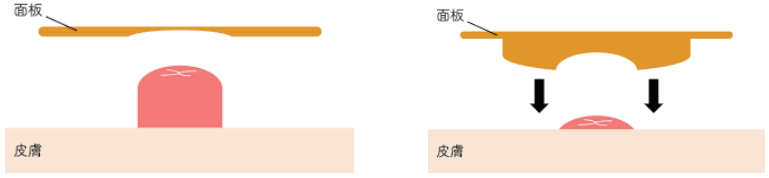
2　用手成形型皮膚保護剤の併用
ストーマ近接部＝きわ（際）を隙間なく埋めるだけでなく、
厚みを持たせて耐久性を向上させる

ストーマ粘膜に面板が接触すると傷つくが、
用手成形型皮膚保護剤が接触しても傷つかない

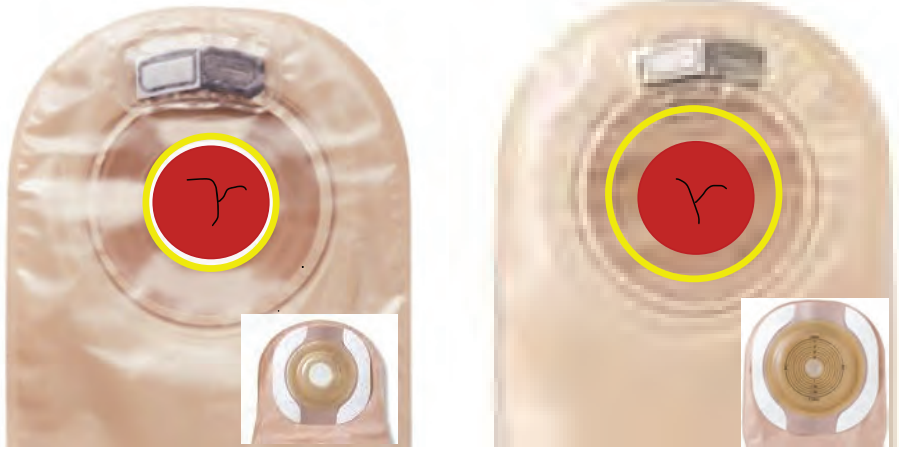
ストーマ周囲皮膚をしっかりカバーする

3　凸面装具の凸面位置が適切か？

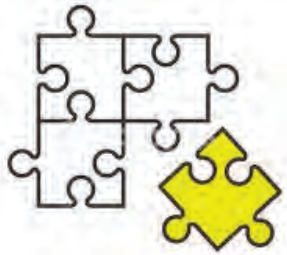
ストーマ近接部＝きわ（際）を
しっかり押さえる　→　装具装着のキモ（肝）
ストーマのきわ（際）に凸面部分がくるように
ストーマサイズに合ったプレカットサイズを選択する



プレカット　　フリーカット

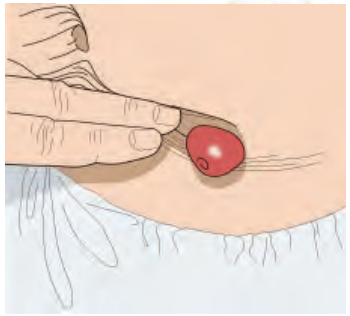


凸面装具について



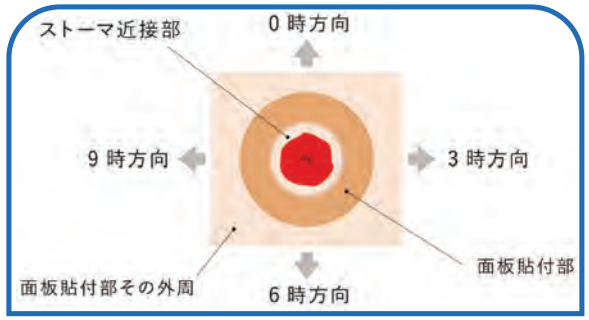
凸面の硬さと腹壁の硬さには相性が重要

腹壁の硬さはどうか？
一縦指沈む　普通
一縦指沈まない　硬い
一縦指以上沈む　軟らかい



腹壁が硬い　→　軟性凸面
腹壁が軟らかい　→　硬性凸面

漏れの原因



どこから漏れているか？

いつも同じ部位から漏れる　→　装具が合っていない

いつも違う部位から漏れる　→　ケアに問題がある

1　ストーマやストーマ周囲腹壁と装具が合っているか？
①ストーマサイズとホールカットサイズ
②凸面装具を使用しているなら、凸面の位置
③腹壁の硬さと凸面の硬さ

2　ケア方法はどうか？
①皺を伸ばして装着できているか　装具装着時の姿勢
②装具装着時にしっかり５分押さえたか　このひと手間が大事

まとめ

・ストーマサイズに合ったホールカットサイズが、
ストーマ周囲皮膚をしっかりカバーする
・ストーマのきわ（際）をしっかり押さえて密着できれば、
粘液や排泄物が潜り込むことはない
＝排泄物が確実に管理できる

漏れへの不安がなく、日常生活を送ってほしい
入浴・温泉・旅行

読書の抽斗（第１０５回）

協会幹事　片山　豊

１月２５日の朝日新聞が「Reライフ―人生充実」欄で、上野千鶴子さん（社会学者）との対談を載せていて、その冒頭でご本人が自著「アンチ・アンチエイジングの思想　ボーヴォワール『老い』を読む」を紹介していたのには驚きました。

実は、この本は既に１１月に、密かに応援する大船の個人書店（店主にハンデ？）で、偶々目につき購入していて、パソコンの横に積んで置かれていたのです。この記事とテーマ故に順番を早めて、９月（敬老月間）までには読まねばと思っていますが（笑）。

２月には当初予想していなかった総選挙が行われました。結果についてはコメントしません。個人的には１１月実施予定の米国の中間選挙の方がずっと気になっています（更に２年後、中国の習近平に倣って、ルールを破りトランプの３期もありか？？）。

今冬は北海道・東北・日本海側と中部山岳地帯は大変な豪雪でした。この会報が届く頃には、桜の開花（そして“射干”）を愛でることができていると良いのですが。

☆勝田茅生『ロゴセラピーと物語　フランクルが教える〈意味の人間学〉』

（新教出版社 2022）

ＮＨＫＴＶ「こころの時代―人生に意味を見出す」で、著者と小野正嗣（芥川賞作家、フランス文学）との対談を聴いていて、フランクルの主要な本は既に読み、一部は「読書の抽斗」でもご紹介していましたので、著者自身の本が読みたくなりました。

内容は、フランクルが創始したロゴセラピーの中心メッセージを民話や寓話を例にとりながら分かりやすく解き明かしていて、後半部を要約すると、フランクルの思想が「たとえどんなに苦しんでいても」「たとえ障がいや病気を持っていても」「たとえ最期が近づいても」……　→「人生は自分で創り上げるもので、意味がある」という脈絡で整理されていた。とても共感を覚え、また励まされました。何か悩みを抱えていると思っている方にはお薦めです(できれば下記の本も)。

《比較・参考》　★ヴィクトール・Ｅ・フランクル『それでも人生にイエスと言う』（春秋社 1993）

（２０２０年3月・第６９回で紹介）

☆ダニー・ネフセタイ『どうして戦争しちゃいけないの？
元イスラエル兵ダニーさんのお話』（あけび書房 2024）

著者は、１９５７年イスラエル生まれの元イスラエル軍兵士。１９８８年から秩父に移住して家具作家になった。この本が書かれた２０２３年のガザ死者２万人超は、現在６万人超になっている。

下記は同著者の絵本（約３０ページ）で、前述の個人書店で購入しすぐ読みました。「絵本を通して平和のあり方を考える。そのキーワードは丸いちゃぶ台。角のないちゃぶ台は誰とも同じスペース、同じ距離で接することができるのです。」とありました。

《比較・参考》　★ダニー・ネフセタイ『ダニーさんのちゃぶだい』（イマジネーションワン 2025）

☆姉崎等・片山龍峯『クマにあったらどうするか　アイヌ民族最後の狩人姉崎等』

（ちくま文庫 2014）

今年の冬は“クマ”が餌不足で住居地に出現し、人間との接触が増加して死傷者も多数でて大騒ぎになりました。単なる駆除で終わらずいかに共存（専門家は厳密には共生は難しいとしている）していくかが課題です。文庫の帯は「あなたがクマにあったらどうしますか？（本書を読む前にお答えください）」というＱ＆Ａ（４択の答え、①死んだふりをする②木に登る③リュックを置いて逃げる④腰を抜かす）で始まります。

この文庫は、２００２年に木楽舎より刊行された単行本を再編集して、２０１４年に筑摩書房から発刊され１０年余経過したもの（2024,第19刷）ですが、「クマの本当の姿を知ることで、人間とクマの目指すべき共存の形が見えてくる」という帯のとおり“クマと人間（社会）”の問題の原点の根本的理解にとても勉強になりました。お薦めです。

片山さんと姉崎さんの質疑自体は２０数年前ということになりますが、とても熱心な質問により、これまでの報道等では分からなかった、熊の真実の姿・生態について、興味深い回答が引き出されていてとても勉強になりました。

主な内容は「クマは私たちが考える以上に人間という動物をじっくり観察していてその行動の裏をかこうと予想を超えるような智恵を使う」「クマに出会ったら、まず逃げないで相手の目をしっかり見つめる。そしてできれば大きな声を出して向こうを威圧する」「今は自然林（国が木を刈り、針葉樹林ばかり増やしたため）というクマが好む山がほとんどない。人間がいて当り前、クマがいて当り前というくらい人間とクマはごく接近した生活をしている」「人間が結局クマのエリアに入り込みすぎているともいえる」「（親離れは３歳）その前に何らかの事態が起こって、親と別れたとすると山へ戻りたくてもその子グマは山を知らないので人里に近いところで暮らした方が安心」「クマは本当は山の低いところ（里）が好きだけど、人間が低いところを占領しているから遠慮しいしい、いくらか山寄りに暮らしていたのだと思う」というものでした。

最近のクマ騒動で、下記の本（１１１年前、北海道苫前村で起きた「三毛別羆（さんけべつひぐま）事件（人食いクマ）」を題材に）をすぐ思い出し再読しましたが、記憶のとおり衝撃的な内容でした。

《比較・参考》　★吉村昭『羆嵐（くまあらし）』（新潮文庫1982,1977）

☆池田光史『歩く　マジで人生が変わる習慣』（ニューズピックス2025）

著者は経済ジャーナリスト。

この本は、冒頭の“はじめに－なぜ人間は歩くのか？”における「人間の幸せは動物として快調かどうかにかかっている。……文明の発展とともに人類が失ってきたものは何か……おそらくそれこそが……人類を人類たらしめた『直立二足歩行』ではないだろうか。……そう僕たちは歩かなくなった」という問題意識から論を進めている。

主な主張は「歩行は脳を変化させる（海馬前部の増加による空間記憶獲得、等）。創造性だけでなく、記憶力も」「アルツハイマー発症率を抑える」「都市歩行よりは森林歩行がより良い」「底が分厚く曲がらない靴は本来の足等の身体機能（バネ機能等を）を使っていない」「ランニングは特別な行為、歩行こそ人間の日常そのもの」等であり、とても興味深いものでした。下記に挙げた著者デシルヴァやハンセンにも言及がありました。

歩行の重要性を理解していた偉人たちの言葉として「歩くことは人間にとって最良の薬である」（ヒポクラテス、古代ギリシャの医師）「散歩には何かしら私の思考を刺激し活気づけるものがある」（ルソー、哲学者）「茂み、木々、森、草地、岩の間を歩くことほど幸せなことはない」（ベートーヴェン、作曲家）「歩き続ければすべては上手く言う」（キルケゴール、哲学者・思想家）「真に偉大な思想はすべて散歩中に浮かんでくる」（ニーチェ、哲学者）「我々は脳で考えていると思っているが、私は足で考える」（ラカン、哲学者・精神科医）などを紹介している。

類書との比較で特徴的なのは、“靴”（特に厚底靴等）への言及が多い（１章を費やす）、この面に拘りや関心のある方にもお薦めです。

《比較・参考》　★ジェレミー・デシルヴァ『直立二足歩行の人類史―人間を生き残らせた出来の悪い足』（文藝春秋2022）（２０２３年９月・第９０回で紹介）

★アンデシュ・ハンセン『運動脳　新版・一流の頭脳』（サンマーク出版2022）（２０２３年１月・第８６回で紹介）

★フレデリック・グロ『歩くという哲学』谷口亜沙子訳（山と渓谷社2025）

（次回に続く）

会員だより

♪♪　女性交流会（2/7）のご返事より♪♪

緑区（コロ）岩崎さん　術後0.7年

オストミーとなって初めての年末と年始を迎えます。

昨年は入院、手術と、あっという間の1年でした。排便障害に悩まされることのない日々は、うれしい日々でもありました。

今年も多くの人に支えられていることに感謝しつつ楽しい日々を少しでも増やしていきたいと思っています。

♪♪　特別講演・交流会（2/15）のご返事より♪♪

都筑区（ウロ）Ｉ・Ｋさん　術後1年

ウロ生活になって1年ほど過ぎました。

初めの頃はストーマが合っていなかったのか、取り換えることが多く困ってましたが、別の製品に替えたところ劇的にトラブルが減りました。

しかし、遠くまで出掛ける勇気はまだなく、外出は買出しの手伝いと通院程度です。

この先、旅行はしたいと思っております。

♪♪　“グリーン葉書”による会員の“おたより”から♪♪

都筑区（ウロ）Ｉ・Ｋさん　術後1年

協会の皆様、旧年中はお世話になりました。新年も宜しくお願いします。

２０２４年１１月末に手術を受け、現在の身体になりました。その前に病状を告げられた時は、意外すぎて他人事のようでした。

しかしベテラン看護師による具体的な説明を受け、これは大変な事と実感しました。

手術後（退院後）も自宅のベッド、ソファーで寝ているだけでしたが、オストミー協会の存在を知り参加してみました。

そして皆様のお話を聞き、又元気に振る舞う姿を拝見して、いろいろと希望が持てるようになりました。

協会の皆様に感謝いたします。

青葉区（コロ）Ｆ・Ｋさん　術後２年

昨年は１年に２回も腸閉塞で病院に入院をし、今も心配で毎日安静にし、生活をしています。

今回は１ヶ月も入院したので足が弱くなり、歩くことが困難になり大変です。

練馬区（ウロ）Ｔ・Ｓさん　術後５年

２０２０年２月に人工膀胱を設けてから小さなトラブルはありましたが、ガンの方も転移もなく無事に過ごせています。

練馬に引っ越してしまってから、なかなか横浜まで足を伸ばす機会は無いですが、若いオストメイト交流会の参加資格のあるうちに“リアル”の参加もしてみたいと思います。

片山さんの“読書の抽斗”からは良い指南をいただいています。

南区（イレオ）Ｍ・Ｍさん　術後２２年

今回のバス旅行、車窓から見るイチョウの黄葉がすばらしく感動いたしました。

迎賓館はどれを見てもまさに国宝級ですね。国会は遠い昔（小学生の遠足で）に見学しました。又、三宅坂は旧国立劇場に行く事が多く、久しぶりの景色を見ました。

そして、今回の旅行に際して、私のサポートしてくださった、ＯさんＳさんに感謝申し上げます。

ありがとうございました。

杉並区（コロ）笹田琢夫さん　術後４０年

右眼緑内障手術（３回）するも、最終的に視力低下となり苦労してます。

パウチ取り替えは、幸いに左目が大丈夫なのでOKです。

当初の目標あと１０年は頑張る所存です。

今年もよろしく。何時も御苦労様です。

（１／２５欠席です。）

山 想 う(第三十一回)

栄区 舩木 健

2002(平成14)年 9 月、退職後の 5 年目に北海道旅行に出かけ、その初日に北海道中西部にある樽前山(たるまえさん)に登りました。この山を選んだ理由は 2 つあります。ひとつは初めて見た時に30数 km 先から見てもはっきりと目立つ山容でなかなか良さそうだな、と感じたからです。実は私、在職中の 1984 年に九州から北海道の石油備蓄会社(本社は東京虎ノ門にあり、そこで勤務する)に転勤になりました。その数日後に、苫小牧にある事業所の勤務実態を知っておかねば、ということで、実習に出かけました。或る日の夕方、仕事が終り事業所構内からふと西の方角を見た時に夕日を浴びたこの山があったのです。事業所の若い人に訊いたところ樽前山だと教えてくれたので、これは是非登らねば、と心に決めました。もう一つの理由は、3 年前の 1999 年に日本百名山を登り終えて、今度は200名山にも登ろうと決心して行動を開始、1999 年夏から数えて 17 番めにこの山を選んだのでした。

樽前山とはどのような山でしょうか。いつもの山名辞典によりますと、「山名はアイヌ語の『掘り上げられた所』の意であるタルオマイに由来し、(中略)支笏湖カルデラの外輪山上に噴出した三重式火山で、1909(明治42)年に大噴火し、火口原に溶岩円頂丘ができた。(中略)支笏洞爺国立公園(1924 年の指定)に属する。」とあります。珍しい活火山なので、北海道所在天然記念物に指定されています。

千歳市ホームページより

私事になりますが、この年(2002 年)秋口に横浜と千葉に住む弟 2 人と北海道旅行をしよう、と決めました。これは札幌に住む末の弟ともども一度 4 人でゆっくり会おうと言っていたことがこの度漸く実現する運びとなったのです。9 月 5 日、3 人で羽田を発って千歳空港には 9 時 55 分に到着。空港内でレンタカーを手配し、10 時 45 分に出発しました。目指すは樽前山です。1 時間ちょっとのドライブで七合目の駐車場に着きました。車でかなり上まで行けるので、家族向きの山と言われています。ガイドブックによると、現在噴煙を上げている火山なので、登れるぎりぎりの東山の頂上までは緩やかで 50 分となっています。この山の最高地点は1,041mですが、東山は標高1,023mとなっています。ゆっくりペースで50分歩き、眺望のいい所で昼食としました。目の前で溶岩ドームが微かな噴煙を上げています。晴天に恵まれて眺望絶佳、心楽しむひとときでした。腹ごしらえを終り、外輪山の縁まで戻り気味に10分行くとそこが東山でした。ここから下山するのでは余りにもあっけないので、もう少し先まで行ってみることにしました。時計回りに 1 時間進んだところが西山で、ここから先へは行けません。東北方向へ回り込むと樽前山奥宮の社があり、後は元来た道をまっしぐらに下りました。15 時 30 分、駐車場着。この日のハイクを気軽に終えることができ満足でした。18 時前、末弟と札幌のホテルで会って一段と賑かになりました。

9 月 6 日(金)、午前中は 4 人でする屋外スポーツ＝芝刈りを楽しんだ後、末弟の奥さんを加えて 5 人でドライブに出ました。この日の夜は末弟の会社の厚生寮に宿泊。

９月７日(土)、５人で積丹半島の西側をドライブして先端にある神威岬まで行くことにしました。海岸沿いの道は狭く左側は海が迫り右側は上方まで断崖絶壁で、その上にあるはずの 1,000m 峰余別岳や積丹岳は見ることもできません。40km ほど走って岬の駐車場に着き、先端の灯台までのんびり歩いて行きました。見下ろす海の色はあくまでも碧く、その先には日本海が広がっています。この岬の東には積丹岬がありますが、その灯台へは車を降りてから大分遠いので、立ち寄りは割愛し、半島の東側をドライブしてその付け根の余市まで行くことにしました。これで半島をグルっと回ることになります。余市で市内観光をした後、小樽を経て札幌に戻りました。

９月８日(日)午前中ロープウェイとリフトを使って藻岩山に登りました。これが初めてではなかったのですが、眼下に札幌の街を見下ろしながら藻岩山はいつ来てもいい所だな！とつくづく思いました。標高は531m と低いですが、眺望は申し分なく札幌市民等の憩いの場となっています。この日の午後は札幌の南方にあるウトナイ湖に立ち寄りました。ここは 1981 年に日本野鳥の会がバード　サンクチュアリー(保護・安らいの場所)としてわが国で初めて指定した所で、実際にネイチュア　センターから望遠鏡でオジロワシを観察できたのは大きな収穫でした。この後、バスで千歳空港に向かい 19 時 30 分発の便で帰途に就きました。未だかつてなかった兄弟４人揃っての愉しい旅行もこの日で終りました。

ここからは余談になりますが、札幌近郊の山である手稲山に就いてひとこと述べます。手稲山は「都ぞ弥生の雲紫に　花の香漂う宴の筵・・・」で有名な北大寮歌の中に「手稲の頂き　たそがれ籠めぬ・・・」と歌われているように、北の大地が気宇壮大に読み込まれています。その手稲山登山に行ったのはこの年から数えて７年後の 2009 年９月のことでした。山麓からどこまでも上に延びていく車道をテクテク歩きながらこれは随分俗化した山だな、と半ば呆れながら歩きました。頂上(1，023m)に着くと、TV 電波塔が林立していて、がっかりしたのを覚えています。後はそそくさと下山したことでした。この山についてもう一言。札幌郊外で最も近いスキー場に藻岩山と手稲山があります。随分前のことですが、手稲山は札幌冬季オリンピックの会場にもなりました。確か女子滑降コースに使われた、と記憶しています。手稲スキー場は、２か所から成り、１か所は下部にある手稲ハイランド、もう１か所は手稲オリンピアとなっています。昔、次男を連れて滑りに行きました。1992(平成4)年３月のことで、その春、中学を卒業し新しい高校に入る節目の年だったので、初めて体験させるのもいいのでは、と思い北海道スキーに連れて行きました。13 歳と若かったこともあり、すぐ滑りを覚えて３日目にはプフルークボーゲンでスイスイ滑り下りるようになりました。このように手稲山には夏と冬のいい思い出が残っています。

以上、本題の登山から逸脱し観光旅行記になりましたが、ご一読に感謝します。

付記：前回の「カムイエクウチカウシ山」文章の中で、日高山脈が全長160km 超と書きましたが、130km 超の誤りでした。お詫びして訂正します。　　{2 月 11 日　記す}

会 員 の 異 動

１２月から１月まで　　１月３１日現在：３１８名

新　会　員（年度累計 38 名）

旭区　　佐藤 様、　　旭区　　木村 様、　　旭区　　江頭 様
青葉区　山本 様、　　都筑区　石田 様、　　港北区　本田 様
保土ヶ谷区　今井 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 10 名）

栄区　　緒方 博恭 様　　■謹んでお悔やみ申し上げます■

《浜身連主催》第 40 回囲碁・将棋大会　開催日変更のお知らせ

先般チラシ等でお知らせした「囲碁・将棋大会」ですが、諸般の事情により開催日を延期することになり、これに伴い受付期間も延長されました。

開催日：令和 8 年 2 月 8 日　→　令和 8 年 3 月 20 日（金曜日・祝日）

横濱だより 3 月号にチラシを同封してありますのでご覧下さい。参加資格は浜身連加盟団体に所属する身体障害者だけではなく、横浜にお住まいの方・横浜に職場がある方・横浜にある学校に通学している方など、横浜に縁のある身体障害者の皆さんに参加資格があります。また、主催者側も柔軟な対応を考えているようなので、興味のある方は是非お問い合せ下さい。

※ 詳しくは会報に同封のチラシをご覧下さい。

障害者　相続税の控除

相続人が 85 歳未満の障害者のときは、相続税の額から一定の金額を差し引きます。
障害者控除が受けられるのは次のすべてに当てはまる人です。

① 相続や遺贈で財産を取得したときに日本国内に住所がある人（一時居住者で、かつ、被相続人が外国人被相続人または非居住被相続人である場合を除きます。）
② 相続や遺贈で財産を取得したときに障害者である人
③ 相続や遺贈で財産を取得した人が法定相続人（相続の放棄があった場合には、その放棄がなかったものとした場合における相続人）であること。

障害者控除の額は、一般障害者の場合は満 85 歳になるまでの年数 1 年（年数の計算に当たり、1 年未満の期間があるときは切り上げて 1 年として計算します。）につき 10 万円で計算した額です。なお、特別障害者の場合は 1 年につき 20 万円となります。

※ 詳細は、国税庁ホームページをご参照下さい。

《事務局だより》

≪ 厳しい今冬の寒さにあって、我を思う。皆さんはいかがでしたか？ ≫

今年の冬は寒かったです。ここ数年暖冬が続いたせいもあると思いますが、着るものの枚数を増やし、肌着2枚・シャツ・セーター・上着と重ね着しても、外へ出ると耳や手が痛いほど寒く感じました。

しかし、半世紀前の冬を思い起こせば、毎朝水たまりには薄氷が貼り霜柱で土が持ち上がる光景が当然で、吐く息は真っ白でした。今は便利で凄く暮らしやすい世の中で人にやさしいというけれど、半面人を弱くしている気がします。

ただ、『自分に厳しく出来るのは自分でしかない』と思いつつも、何かを始めるも３日と続かない弱い自分がここにいます。

土曜日担当　長島正美

≪ 家族が一人（一匹）増えました ≫

以前、事務局だよりに掲載しましたが、頼まれて、地域猫にご飯をやっていました。その猫（ミケちゃん）は、ご飯を食べたらすぐ外に行って、一日を過ごしていました。

ところが昨年の暮れごろから夜は我が家に置いてあるマットで寝るようになり、今では、一日のほとんどを家で過ごすようになりました。

お留守番も一人（一匹）でできるようになって、夫婦二人の話題もミケちゃんのおかげで増えたように思えます。

この先、どちらが先に天国（？）に行くかわかりませんが、それまで“二人と一匹”で、楽しく過ごそうと思っている今日この頃です。

木曜日担当　向後和恵

≪ 春は、皆さんにとってどんな季節ですか？ ≫

冬の間、分厚い上着の陰でおとなしくしていた装具が、春の気配とともに急に自己主張を始めます。「薄着にして大丈夫？」と。

服選びに始まり、外出時間、トイレの場所確認まで、頭の中では今日も抜かりない事前会議。桜の開花予想より、こちらの準備のほうが切実です。

以前の私にとって、春は新生活への不安に花粉症も加わった「試練」の季節でした。でも最近は、その試練の中にこそ貴重な出会いがあり、新たな自分が生まれ、少しずつレベルアップしていると感じています。

新たな出会いは、未来が変わる扉を開いてくれる存在。受け身では生まれにくいからこそ、思い切って行動や姿勢を少し変えてみる。

皆さんにとって春は、どんな季節でしょうか。私たちらしい春の攻略法、きっともう身についていますよね！？

事務局　芹澤久美子

≪ 最近、あることから“笑い”の効用を再認識しました。≫

先日、整骨院でマッサージを受けている時の話。

高齢の女性が「腰が痛くてね」と整骨院に来られていました。

先生は「どうしたのですか？」、女性は「通販で、“夢” 何とかっていうところで、座布団を買ったら、それがだめで腰が痛くなったんです」。先生は「座布団？」と不思議そうな顔。女性は「“夢” 何とかでソファーを買ってね」、先生は「あー、ソファーなんですね？」、女性は「そうなのよ。それから腰がいたくなってね」、先生は「夢が、なかったですね」と（？？？）。

そのやり取りがおかしくて笑ってしまいました。本当の笑いもニセ（似非）の笑いも身体に及ぼす影響は、ほぼ同じであることがわかっています。だから日常から笑顔を作ることは大切であり、時々声を出してニセ笑いをしても体調が良くなります。笑うことで消費カロリーも増加し、ストレスの悪循環を解放します。そして、社会効果として、笑うことでコミュニュケーションが良くなります。そして、それが健康に繋がります。

笑いは健康の元、大いに笑う生活を試みましょう。

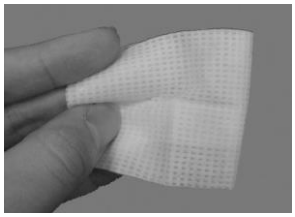
火曜日担当　小野夏美

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

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

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

【俳句】

菜の花の　大ゆれ小ゆれ　電車道
紅白梅　満開なれど　なほ寒し
湧水の　流れにまかせる　梅花藻や
目玉焼き　元気だせよと　にらんでる

野うさぎ

春光や　愛の裂き織り　展示会
幸せの　色は色々　冬牡丹
充ち満ちる　菜の花の丘　富士の嶺

つねこ

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、四月六日

文化・スポーツ活動だより

太極拳教室のご案内

開催場所　健福センター１０階　軽運動室
開催日　　３月７日（土）　２１日（土）
　　４月４日（土）　１８日（土）
　　５月２日（土）　１６日（土）
時間　　10:00～12:00
準備するもの　運動しやすい服装
　　室内用上履き

※ 上記活動の連絡先は事務局です。
℡　045-475-2061（呼）

足柄上郡大井町ゆめの里　河津桜 と メジロ

1998 年 10 月 9 日第三種郵便物認可(毎月 3 回 8 の日発行) 2026 年 2 月 7 日発行 SSKU 増刊通巻第 8385 号 横濱だより No. 225

横濱だより　今月号目次

表紙・協会行事予定　・・・・・・・・・・・・・・・・頁　1
新春の集いのご報告　・・・・・・・・・・・・・・・　2
望年会・入浴研修会・写真展のご報告　・・・・・・・　3
若いオストメイト交流会 in 横浜 のご案内　・・・・　4
オストメイト全国統計　・・・・・・・・・・・・・・　5
初心者相談会のご報告　・・・・・・・・・・・・・・　１１
初心者相談会 講演資料　・・・・・・・・・・・・・・　１５
読書の抽斗（第１０５回）　・・・・・・・・・・・・　１９
会員だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２１
山想う（第３１回）　・・・・・・・・・・・・・・・・　２２
会員異動、寄附御礼、囲碁・将棋大会　・・・・・・・　２４
事務局だより　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２５
俳句、文化・スポーツ活動　・・・・・・・・・・・・　３１
目次・協会行事実績・予定　・・・・・・・・・・・・　３２
別冊：本部会報３月３３６号　・・・・・・　Ｐ１～Ｐ２４

協会行事：1月～2月実績と3～5月予定

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＜中止＞ 2/7(土) 女性交流会 2/8(日) 第 10 回役員会 2/15(日) 特別講演会・男性女性別研修会 2/24(火) ３月号会報印刷・封入・発送	3/8(日) 第 11 回役員会 3/10(火) ５支部連絡協議会 3/22(日) 若いオストメイト交流会 4/11(土) 春季相談・交流会① 4/12(日) 第１回役員会・編集部会 4/19(日) 春季相談・交流会② 青葉区社協 5/10(日) 第２回役員会 5/17(日) 総会 健福センター４階ホール

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：3/12・26、4/9・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）