



がんサロンのBOOK

ほっとリラックスしませんか？

NPO法人マックネットシステム
がんサポートグループ

Cuna Juego



1

この本を開いてくれたあなたへ

このブックを手にとってください、ありがとうございます。

“がんサポートグループ クーナ・フエゴ” は、がんになった仲間が「がんサバイバー」として、その人らしく生きられるよう、私達の体験を活かしてがんの仲間を応援するための会です。

がんサバイバーのための相談窓口や制度など、様々なサポート手段がありますが、ソーシャルサポートのひとつとして、クーナ・フエゴも関わりの深い「がんサロン」についてご紹介します。

多くのがんサバイバーとケアギバーの方々に、「がんサロンってこんな場所」と知って頂き、出会うことができれば幸いです。

keyword

- がんサバイバー…がんを体験したひと
- ケアギバー…ご家族などそのひとを支えるひと



2

がんサロンの効果

前もって「がんになる準備」が出来ている人は、少ないでしょう。がんを告知されて、突然、今までと違う世界に放り出された気持ちになることがあります。

死を身近に感じたり、治療の影響で体の機能が失われたりすると、昨日までの自分のイメージが変わってしまったような気持ちになったり、親しい人にも理解してもらえないような孤独を感じます。

周りの人も、接し方がわからずに無力感があったり、うまく支え合えないときがあります。

がんサロンは、仲間と話してがんの体験を共有することで孤立感をやわらげたり、ときには患者や家族としての役割をちょっと休んでリラックスできる場所です。

仲間と交流して、自分の気持ちが自然な事なのだと気付いたり、先輩サバイバーから対処法を学んだり。がんになって変わってしまった自分のイメージや自信を再び取り戻し、人生の意味を見直すきっかけになるかもしれません。



3

がんサロンの効果

病院でのサポートもとても力になりますが、がんサロンでは、医療者などの専門職からのサポートでは得られない効果もあると言われています。
「話を訊いてもらってばかり・・・」と遠慮するかたもいるのですが、実は、お互いに力を分け合っています。

keyword

ヘルパーセラピー原則

The helper therapy principle

対等な関係の中で、仲間からサポートをされるばかりではなく、自分自身も仲間をサポートするようになり、もともと自分にあった自信を回復していくこと。



フリートーク中の光景。なごやかで、初参加の方は「みんな本当にがんなの？」と驚かれることも。

サロンの癒しブース。ここからぼろっと話せることもあります。

どうして私が？ 取り残されたような、孤立感・・・



- ・ 親しい人とも共有できないつらさ。
- ・ 周りの人も、接し方に悩む。
- ・ 退院したら、がん友との交流が減ってしまった。
- ・ 以前の自分のイメージとは変わってしまった。
- ・ 治療や生活の変化へのストレス。

がん友と語ったり、笑ったり。 体験を共有して「自分だけじゃない」感覚。



- ・ 先輩サバイバーは経験豊富。うまい対処法を教わる。
- ・ 押さえ込んでいた気持ちも、あたりまえの感情。
- ・ 自分を客観的に見てみる。

がんになったことも含め、大切な自分。 自信を取りもどす。



- ・ 自分の体験が、他のサバイバーの支えになることも。
- ・ がんを経験した自分だからこそ分かることがある。

大分県のがんサロン紹介

クーナ・フエゴのメンバーは、大分県各地のがんサロンを訪問して、がん友と交流しています。

がんサロンが気になっている方も、がんサロンに行く元気が出ないかたも、ここに沢山の仲間がいる事を知って頂ければと思います。

1 回だけのお試し参加もO.Kです！
いちど覗いてみませんか？



サロン準備中のひとコマです。

こんな風に、クーナ・フエゴのメンバーがお出迎えしているサロンもたくさんあります。

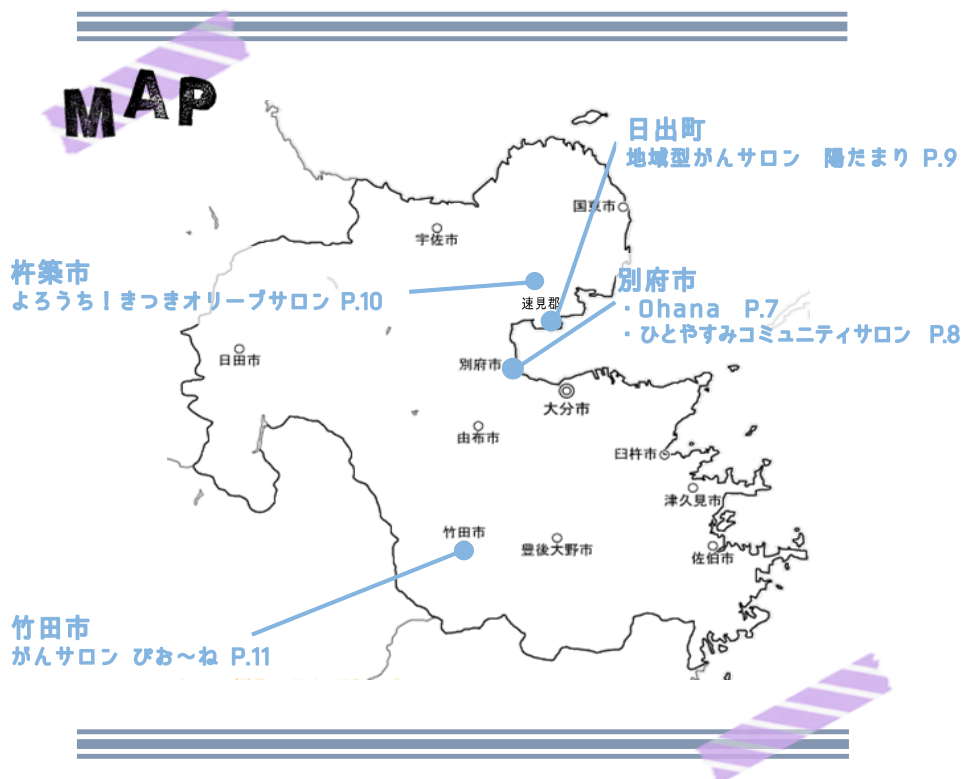
サロンでお待ちしています！

まちなかで開催している オープンサロン

Let's hang out!

病院や訪問看護ステーションが運営しているところ、サバイバーが主体となって行政がバックアップしているところなど、いろいろなタイプがあります。

ここに掲載されているまちなかのサロンは、すべて無料・予約不要で、患者会などへ入会していなくても参加できるオープンなサロンです。





ゆらり、リラックス Ohana

おはな

サロンスタッフさんからのメッセージ

つながりや分かち合いを意味する“オハナ”。
ゆったりお喋りで一息つきませんか？ 治療中＆治療後、どなたでも
お待ちしております。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関に
かかっている方でも
参加できます。



少人数でこじんまりした雰囲気です。会場は別府駅近くの
の公民館で、畳のお部屋がなつかしい趣です。

毎月 第2水曜日
14:00～16:00

※祝日と重なったら変更します。

会場：上田の湯公民館

大分県別府市上田の湯15-7



参加費
無料

予約
不要

contact

別府医療センター がん相談支援センター
0977-67-1111 (代)



ひとやすみコミュニティサロン

サロンスタッフさんからのメッセージ

がんを抱えておられるご本人や、支えるご家族の方の心の声に耳を傾け、今後も語り合えるサロンにしていきたいと思います。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



サロンメンバーと
スタッフのみなさん。

サロンの会場は、ログハウス風の落ち着いたお部屋。
訪問看護さんがつくる、和やかな雰囲気サロンです。

毎月 第4土曜日
10:00~12:00

※祝日と重なっても開催します。

※不定期の催しは、ホームページで
お知らせがあります。

会場：湯のまち訪問看護ステーション
別府市南立石生目町1-2

参加費
無料

予約
不要



contact

湯のまち訪問看護ステーション
0977-24-2226



地域型がんサロン 陽だまり

サロンスタッフさんからのメッセージ

お茶とおやつを囲んでの交流タイムを中心に、季節の音楽会などお楽しみイベントもあります。初めての方も、お待ちしております！

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



いやしブースのハンドケア



笑いの絶えない明るいムードです。トキハインダストリーの隣なので、お買いものついでに参加してみても。

毎月 第2金曜日
14:00～16:00

※祝日と重なったら変更します。

会場：交流ひろば HiCaLi
速見郡日出町 3244-1



参加費
無料

予約
不要

contact

別府医療センター がん相談支援センター
0977-67-1111 (代)



よろうち！きつきオリーブサロン

サロンスタッフさんからのメッセージ

医師や専門スタッフによるお話は、日頃の生活に役立つことばかりです。ゆったりとした雰囲気の中、交流しています。

対象となるかた

がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
ご家族 ○
ご友人 ○
ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



病院の先生もいっしょに
フリートーク。



杵築市が運営するサロンですが、杵築市外の住民も参加OKです！

6月・9月・12月・3月
第4水曜日
14：00～16：00

会場：杵築市立山香病院等

杵築市山香町大字野原1612番地1

※会場が変わる事があります。お問合せ下さい。

参加費
無料

予約
不要



contact

杵築市役所 健康長寿あんしん課 市民健康係
0978-64-2540 (直通)



がんサロン ぴお～ね

サロンスタッフさんからのメッセージ

誰もががん関係者の今日、自由に参加して喜びも苦しみも悩みも、体験の中から共有して今を乗り越えて生きる力に変えるサロンです。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



心強いサバイバー先輩と保健師さんが温かく迎えてくれます！

奇数月の第1日曜日
10：00～12：00

会場：豊肥保健所、大久保病院、
竹田医師会病院

※3ヶ所もちまわりです。お問合せ下さい。



参加費
無料

予約
不要

contact

いきる

チーム IKIRU 担当者：日野ほづみ
090-9077-7792 (代)

病院で開催している がんサロン

Let's hang out!

病院のなかで開催している「院内サロン」は、その病院のスタッフが運営していることが多いです。

まちなかのサロンと同じようにオープン参加としているところもありますが、なかには対象とするがんの部位と決めている所や、会場となる病院に受診している方だけを対象としているサロンもあり、サロンによって個性があります。

事前にたしかめてからの参加がおすすめです。

MAP





ピアサロン 和希愛会

わきあいあい

サロンスタッフさんからのメッセージ

告知を受けての思いや、闘病中の悩み等を語り合う会です。ミニセミナー等も行なっています。また、不定期で女性の会もしています。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



スタッフさんとみんなでパチリ。

memo

がん相談支援センターの相談員さんが運営されています。

毎月 第1または第2金曜日
14:30～16:00

※病院ホームページでご確認ください。

会場：大分大学医学部附属病院
由布市挾間町医大ヶ丘 1-1



参加費
無料

予約
不要

contact

大分大学医学部附属病院 がん相談支援センター
097-586-6376 (直通)



さくらんぼの会

サロンスタッフさんからのメッセージ

医師と専門スタッフによるお話、交流会を行なっています。

対象となるかた

がん患者さん ○
(血液が**ん**の方が対象です。)
ご家族 ○
ご友人 ○
ご遺族 ○

鶴見病院にかかって
いる方が対象です。



サロン会場となる、レストランポラスター。
見晴らしがよく、気持ちがいいです。

年4回 不定期開催

※日時は下記までお問合せください。

会場：大分県厚生連鶴見病院
新館8階
レストランポラスター
別府市大字鶴見4333



参加費
無料

予約が
必要

contact

大分県厚生連鶴見病院 地域連携センター
0977-23-7208 (直通)



くにさきサロン まりまり

サロンスタッフさんからのメッセージ

お茶を飲みながらのおしゃべりで体験を共有し、アロマのリラックスタイムで不安な気持ちを和らげ、笑顔になっていくサロンです。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



トンガ語で「笑顔」を意味するまりまり。おもてなしがあったか〜いサロンです。

奇数月 第3木曜日
14:00~16:00

会場：国東市民病院内
地域ふれあいホール
国東市安岐町下原1456番地



参加費
無料

予約
不要

contact

国東市民病院 地域医療連携室
0978-67-1211 (代)



患者サロン 絆

きずな

サロンスタッフさんからのメッセージ

医療スタッフ等の講師による30分の学習会と、参加者同士の交流会を1時間。当院は県境が近く、福岡県豊築地域からも参加しています。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



memo

月替わりのテーマで学習会があり、そのあと交流会があります。

病気との上手な付き合い方
～正しい情報・知識を持つために～
やってみよう！笑いヨガ
お薬の話
アビランスケア（治療中の外見ケア）
がん治療中の方の食事について
土曜日サロン交流会
がんリハビリテーションについて
緩和ケアについて
感染予防について
緩和ケアセンターについて
やってみよう！ストレッチ

↑R元年度の学習会

毎月 第2金曜日
13:30～15:00

※毎年8月・12月はお休みです。

会場：中津市立中津市民病院
2階講堂
中津市大字下池永173番地



参加費
無料

予約
不要

contact

中津市立中津市民病院 がん相談支援センター
0979-22-6521 (直通)



サロン なでしこ

サロンスタッフさんからのメッセージ

最初の30分にミニレクチャーを行い、その話題をきっかけに利用者同士の語らいの場を設けています。お気軽にお越し下さい。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



食事の勉強会。



がん相談支援センターの相談員さんたちが運営されています。季節の催しも楽しみです。

偶数月 第4金曜日

14:00～15:00

※12月のみ変更があります。

会場：大分県済生会日田病院
緩和ケア病棟 談話室
日田市大字三和643番地の7

参加費
無料

予約
不要



contact

大分県済生会日田病院 がん相談支援センター
0973-22-8772 (直通)



がんサロン つばさの会

サロンスタッフさんからのメッセージ

健康講話やストレス緩和のための音楽療法などを提供しています。
毎回、医師も参加しミニ健康講話をしてくれます。

対象となるかた

- がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
- ご家族 ○
- ご友人 ○
- ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



美味しいお茶とおやつも楽しみなつばさの会。
スタッフさんの笑顔に元気をもらいます！

毎月 第4火曜日
13:30～15:00

※祝日と重なったときはお休みです。

会場：佐伯中央病院
4階研修室
佐伯市佐伯市常盤東町6-30

参加費
無料

予約
不要



contact

佐伯中央病院 地域医療連携室
0972-22-8846 (代)



こすもすの会

サロンスタッフさんからのメッセージ

海が見えるラウンジでほんの少しホッとする時間を過ごしてみませんか。スタッフ一同お待ちしております。

対象となるかた

がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)
ご家族 ○
ご友人 ○
ご遺族 ○

どちらの医療機関にかかっている方でも参加できます。



がん相談支援センターの相談員さんたちが運営されています。
会場は、窓からの眺めが最高です！

年3回（不定期開催）

※日程は下記までお問合せください。

会場：白杵市医師会立コスモス病院
5階ラウンジ

白杵市大字戸室字長谷1131-1



参加費
無料

予約
不要

contact

白杵市医師会立コスモス病院 担当者：緩和ケア認定看護師 牧 美幸
0972-62-5599 (代)



けんこう体操 笑いヨガ おうちで出来る かんたんヨーガ

サロンスタッフさんからのメッセージ

ヨガ・笑いヨガとミニ講座が中心なので、リフレッシュしたいとき、サロンのおしゃべり会はちょっと自信がない…という時にもお勧めです。

＝主催＝ がんサポートグループ クーナ・フェゴ

＝協力＝ 別府医療センター がん相談支援センター、笑いヨガ大分SMILE♪クラブ、NPO日本ヨーガ療法士協会・大分

対象となるかた

がん患者さん ○
(全てのがんが対象です)

ご家族 ○

ご友人 ○

ご遺族 ○

がんの方も、そうでない
方も、どなたでもご参加
いただけます。



memo

笑いヨガは、体ばかばか、スッパリ爽快です！
ヨーガ療法は、マットに寝転んだり座ったまま
でマイペースに出来る動きが中心です。

毎月 第3木曜日

奇数月 笑いヨガ 10:00～11:30

偶数月 ヨーガ 14:00～15:30

会場：別府医療センター
外来棟2階 大会議室
別府市大字内かまど1473番地

参加費
無料

予約
不要



contact

別府医療センター がん相談支援センター
0977-67-1111 (代)

交流イベント

旅行やイベントを通して、日ごろは色々なサロンに行っているサバイバー・ケアギバー達が交流します。

- リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分
- ひとやすみコミュニティサロン in おおがファーム
- 日帰りバスハイク
- ヨガ&笑いヨガ
- 女子会

詳しくは、
フェイスブックを
check!



@support.cunajuego



日帰りバスハイク

サバイバーもケアギバーも、一緒に食べて笑って！
お互いに元気をもらうお出かけです。



リレー・フォー・ライフ

サバイバーや医療関係者など、大分県内から沢山のチームが集まる
チャリティーイベントです。クーナ・フエゴも毎年参加しています。

相談したいとき

お住まいの地域ごとに、「がん相談支援センター」があります。

がん相談支援センターはがん拠点病院のなかにありますが、その病院にかかっていなくても、ご家族でも、どなたでも相談できます。

治療の不安、お金や仕事のこと、自宅でのケア…。誰にきいたら良いかわからないことも、まずは問合せしてみましょう。

／／ どなたでも、無料で相談できます！ ／／

	大分県内の がん相談支援センター	 電話番号	相談できる 曜日と時間
がん 診療 連携 拠点 病院	大分大学医学部附属病院	由布市挾間町医大ヶ丘1-1 097-586-6376 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00
	大分赤十字病院	大分市千代町3-2-37 097-532-6181 (代表)	月～金曜日 8:30～17:10
	大分県立病院	大分市大字豊饒476 097-546-7062 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00
	別府医療センター	別府市大字内かまど1473番地 0977-67-1111 (代表)	月～金曜日 8:30～17:15
	中津市立中津市民病院	中津市大字下池永173 0979-22-6521 (直通)	月～金曜日 9:00～17:00
	大分県済生会日田病院	日田市大字三和643-7 0973-22-8772 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00
がん 診療 連携 協力 病院	大分市医師会立 アルメイダ病院	大分市宮崎1509-2 097-569-3121 (代表)	月～金曜日 9:00～16:00
	大分医療センター	大分市横田2-11-45 097-593-1111 (代表)	月～金曜日 9:00～17:00
	大分県厚生連鶴見病院	別府市大字鶴見4333 0977-23-7208 (直通)	月～金曜日 8:30～17:00

遊び感覚で。

胃がんを告知された頃は、もう長くない、この世の終わりだ・・と思っていました。

幸い術後の回復は早かったのですが、体力は7割ほどに落ちて、周囲は「がんだから」と気遣って遠慮がちになりました。

そこで、内にこもらず外に出ようと、術後すぐにスポーツ指導の活動に復帰。自分なりにがんのことを伝え、隠さずどんどん出て行くと次第に周囲も気になくなり、思いきって飛び込んで良かったです。

好きだった事が出来なくなり、繋がりが途絶えそうになるときもあります。例えば出来ることが10から5になっても、今できる範囲で、自分に合う事や人との繋がりを探る中から、生きがいが生まれるのかなと思います。

私の場合、長年携わっている障害者支援に対する考えが深まりました。立場は違うけど支え合い、お互い頑張ろうな、と。皆の鏡になれば嬉しいです。

今の生きがいは、スポーツ指導した生徒の全国での活躍！ボクシングの教え子が、チャンピオンになったこともあります。

がんサロンは気楽に話せる場なので、気負わず遊び感覚で来て欲しいです。語り合うことで随分気持ち晴れます。サロンには色んな状況の方がいて、落ち込むときも、斜に構えずに経験者同士で語れる良さがあります。

落ち込んでいることがパッと晴れるから！



クーナ・フエゴ 副代表
なべちゃん
胃がんサバイバー



どんな時でも待っています！

「日本人の2人に1人ががんにかかる」と言われていますが、実際罹患するまでは、自分はならないと思っている人が多いと思います。

「なぜ自分だけが…」という想いにかられながら、現実には戸惑い、落ち込み、将来に不安を感じていることと思います。

でも周りをよく見るとサバイバーさんが多くいらっしゃいます。元気に生活を送ってる方も、静かに闘病されてる方も、色んな方がたくさん居てびっくりします。私は、ありがたい事に治療後定期検診を受けながら、体力も戻り仕事もしています。

治療中、治療後、どのタイミング・立場でも大丈夫です。

不安な事があったらサロンでぜひ話してくださいね、何かヒントになる事があるかもしれません。

クーナ・フェゴ 女子会担当

ゆうこりん

卵巣がんサバイバー



初めて自分の病名を告白して、
少し気持ちが楽になった気が
しました。



皆さんと出会えた
ことに感謝。

市報で見つけて、始めて参加
しました。
あったかい感じがしました。
また来たいです。



家でとじこもって1人で考えて
ばかりだったので、また頑張ろう
という気持ちになりました。

～がんサロンから～ サバイバーのひとことコーナー

がんはなった人でしか
苦しみ分かりません。
今度の会が楽しみです。

みなさんの笑顔と
前向きな言葉に
元気づけられました！

転移、再発の不安を皆さん
抱えて生きています。
サロンで話して元気を取り
戻しましょう。



病気の事や家の事など、
自分の胸の内をお話して、
スッキリと明日からの生
活を楽しく出来るよう、
皆様と過ごせることを楽
しみに参加しております。



発行日
2019年12月

発行
NPO法人 マックネットシステム クーナ・フエゴ
がんサポートグループ Cuna Juego
Web : <http://www.mac-n.or.jp/cancer.html>



監修
独立行政法人国立病院機構 別府医療センター がん相談支援センター

本冊子の製作は、2019年度公益財団法人力厚生会の助成により実施しました。

NPO法人マックネットシステム クーナ・フエゴは、みなさまの会費とご寄付により活動しております。
ご支援に感謝申し上げます。

NPO法人マックネットシステム
がんサポートグループ

CunaJuego



TEL : 090-7454-4292 (代表 谷口道徳)

E-mail : cunajuego@gmail.com (事務局)



@support.cunajuego