



陽だまり新聞

2021(令和3)年7月号

発行元：クーナフエゴ
 お問い合わせ先： ☎ 0977-75-6053
 ✉ cunajuego@gmail.com
 協力医療機関：別府医療センター
 (がん相談支援センター)

太陽がまぶしく輝き、夏の到来を感じさせる季節となりました。

最近、治療前や治療を終えたがん患者さん達とお話をする、脱毛に備えてケアキャップ（ケア帽子）を「どこで買えばいいのか」「どこにあるのか分からない」と悩みます・・・と耳にします。

また、ケアキャップを使用している患者さんは「他の患者さんから『それどこで買ったの？教えて。』と聞かれました」と間接的にも困っている状況を感じます。

先月号で当法人オリジナルケアキャップを掲載させていただきましたが、色々な選択肢があることも大事だと思い、関係各所にご協力いただき、ご紹介させていただきます！

そして、相談室があると分かっている、なかなか入りづらいという思いを抱える人も少なくないと思います。

そんな気持ちを先輩がん患者である「ひとぴん」が思いを綴ってくれました。

サロン開催の目処が立ちませんが、再開が決まれば陽だまり新聞にて報告します！（サロンメンバー：たかちゃん）

手作り・購入・代用など・・・
 ケアキャップ（ケア帽子）の
 準備方法のご紹介



国立がん研究センター中央病院
 アピアランス支援センターさん

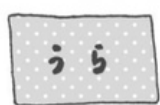


「カンタン!ぼうしの作り方♪」や帽子の代用方法に
 ついて教えて頂きました。

ネックカバー
 (日除け用・防寒用)を
 キャップに代用するのも
 オススメとのこと!



① 横長の布を半分に折ります。



※代用でシャツ
 or
 ティーシャツの
 肩部分を使えば、
 ②まで省略できます!

② 合わせたはしっこをまっすぐ縫います。



縫うのが
 めんどくさい
 だったら、
 接着剤でも
 OK!

③ 上側のつつをこのように折ります。(上から見た図です!)



まんまのりて...



裏面から折りにく!

この形にできれば、
あとちょっと!

④ 上のはしっこをまっすぐ縫います。



アイロンで
 伸ばせば
 OK!

⑤ 広げて、うらがえしたら完成!



アイロン
 伸ばせば
 OK!

国立がん研究センター中央病院
 アピアランス支援センター orange cloud

ワンポイントアドバイス

タオルで作成するときは・・・
 タオルによって長さが違うため、
 ご自身の頭のサイズによって横長の
 端っこを短く切ると良いですよ!



イラスト: hiio

タオル帽子を作成している
 方々のご紹介

「あいう笑がお～おおいた～」さん

『タオル帽子』を手作りして、必要な方達に贈られています。

作り方を教えたり、作成会に参加してもらったりすることが出来ますとのこと。

ご希望の方は、下記にお問合せください。

【連絡先】

090-5722-7632 (村田さん)

E-mail: murata.satoko@snow.plala.or.jp



青ちゃん個展



『北斎をパロディにしてみました!』

～がんサバイバーひとぴんの「はじめてのがん相談室」～ (その1)

相談したい・・・入り口で戸惑う自分。何度も何度も入ろうと思う日々。次こそは必ず入る!!・・・という思いで、いつも相談窓口の前を通り過ぎていました。

そんなある日、入り口前で本を見ていると、スタッフの方が声をかけてくれました。

それが、私が相談室へ一歩踏み出せたきっかけです。

部屋の中に入ってしまったら、「なぜ、私はこの入り口ですずっと戸惑ったりしていたのだろう」と思えました(笑)

私が相談室に入れるようにしてくれたスタッフの方に感謝です。(8月号につづく)