



Adogawa

空が澄み、ようやく清々しい秋を感じる頃となり…、青ちゃんイラストのような紅葉も楽しめる季節になってきましたね。
 今月のサロンメンバーさん企画は『入院中・治療中の食べ物』について！
 がんの部位や治療内容はみなさん異なりますが、食べることで…
 やっぱり元気の素になるなどあらためて感じました！
 そして、先月末には2年ぶりの「リレー・フォー・ライフ」が開催されました！！
 行きたかったけど行けなかった・・・という方も沢山いらっしゃると思います。
 ぜひ、写真を見て気持ちだけでも共有できたら嬉しいです。
 サロンと同じように、少しの時間でも共有できる人がいること、場所があることは大切ですね。

①入院中、近くにスタバがあって
 外出自由だったので、退院前にみんなで
 息抜きしたことが楽しかった♪
 (病院でなくお店…というだけで
 気分が違う！)
 あと、アイスクリームが食べたく
 買いに行った！
 どちらも美味しかったな。。。



①キウイとパイナップル
 抗がん剤治療中で口内炎がたんまりできて
 いましたが、「出された食事は全部食べる」が
 モットーの私に襲いかかる酸っぱい果物！！
 負けてはならぬとばかりにガシガシ！？
 戦いながら食べました。



③友人が『少しずつ食べて』と言って持ってきてく
 れた上品なチョコレート！
 『チョコレートを別な人に持っていったら、
 すごく喜んで元気が出たのよ』との言葉を
 添えてくれました！



『私たちの元気がでた食べ物』

- ①入院中、治療中にテンションUPした食べ物
- ②副作用、後遺症に合っている食べ物
- ③思い出の差し入れ

- ①ローソンの鮭おにぎり
- ②巻き寿司やお稲荷
酢がきいてる食べ物
- ③ほっともったのチキン南蛮



- ①メロンかな。
- ②私は当てはまらないです。
- ③「食べたい」と思っていた時に、
友達からのケーキです。



②普通の和定食みたいなものが
 副作用(下痢、粘膜の荒れ)には良いと
 思うけど、ついつい、逆のアイス、
 カレーなど刺激あるものが食べたく
 なってしまう！



③家族からのケンタのチキンフィレ
 サンドかな



参加してきました!!

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2021 大分 2021年10月24日(sun) 15:00>>18:00

in大分スポーツ公園
大芝生広場

全国でがん患者さんやご家族を支援するチャリティーイベント。
地域みんなでがんと向き合い、がんで悩むことの無い社会を願って、
サバイバーも支援者も一緒に会場内を歩き、想いを共にします。



2年ぶりに開催のリレーフォーライフ。私は、今回は初めての参加でした。
天気も良く、リレーフォーライフ日和。コロナの影響もあり少人数・3時間の短縮開催となりましたが、
久しぶりにサロンメンバーとも再会でき、皆さん話が弾んでいました！心地よい風を感じながらメンバ
ーさん達と一緒に公園内を歩きました。この場に来れなかった仲間、現在がんと闘っている仲間を想いながら過
ごしました。そして、私自身もこのあと『がん検診』に行きました。（たかちゃん）



懐しのRFL

来年は
皆さんと一緒に!

発行元：クーナフエゴ
お問合せ先： ☎ 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)