

ようやく春らしい陽ざしを感じられるようになりましたね。
今月号の陽だまり新聞は、別府・日出のがんサロンについて
メンバーさんに話してもらいました。今年度は数えるほどの
開催でしたが、それでも集まれて嬉しかったです！
サロンには行ったことないけど、ちょっと気になる…という
方にも届きますように。。

一番下のぶち情報も参考になれば幸いです。

私は、自分が始めやすいところからやってみました！



青ちゃん個展



きつねさんは「ひしもち」を頭に乘せて
「やきもち」ですかね^o^?

陽だまりに集う

いつもぼかぼかと「陽だまり」のように患者
の笑顔が弾けています。治療だけでは埋め切れ
ない心の隙間。そんな心の隙間を患者仲間の微
笑みが優しく埋めていく。みんなの笑顔に囲ま
れて、なんだか明日も頑張れそう!!




サロンメンバーに聞いた
私たちのがんサロン
陽だまり・Ohanaの
良いところ

普段着でいい、飾る言葉もいりません。
笑顔を持ち寄って笑顔をお土産に帰ります。
さまざまな立場の人たちが
垣根を越えて自分の言葉で語ります。
悩み事も不安も皆で語り合えば
明日が見えてきます。
それが陽だまり・ohanaです。



心の拠り所、オハナ

がんの置き土産なのか、今でも貧血に苦しんで
います。晴れのち曇り、辛さは急に繰り返す。
そんな時には「オハナブース」が私の心の拠り
どころ。仲間たちに支えられて癒されて行く。
仲間の皆さん、きょうも宜しく。



見知らぬ街の散歩の途中、見つけた茶店で
一息いれる。
帰りの際にドアを開けると、明るい光、
もう少しだけ歩いてみようかなと思う。
Ohanaはそういうイメージがあります。



＊ぶち情報＊

突然ですが皆さん、1月の地震は大事ありませんでしたか？私は影響が出るような被害がなく
良かったのですが、改めて自分の家の防災について見直すきっかけになりました。
最初は焦って「非常食を買わなきゃ!」と思い立ったものの…値段も結構するし、もっと簡単に出来る
方法ないかと調べ…見つけました!その名も「ローリングストック」☆
ローリングストックとは、普段から食べているレトルト食品やインスタントラーメン、缶詰、飲み物
などを少し多めに買って、使った分だけ新しく買い足して食料を家に備蓄しておく方法だそうです。
非常時にも、日頃から食べ慣れた食事をとることが出来るのは良いし、スーパーでも買えるし…
これならすぐに出来そうですよね。
ただ、賞味期限に気をつけないと、ズボラな私はうっかり新しいのから食べかねないです。笑
防災と考えると『こわい』という気持ちが出てきますが、準備をすることで『安心』にも繋がる気が
します。また、いい発見があったらお伝えさせてください。皆さんからのオススメも知りたいです。

もしかして気づきました…?じつは、10羽の「鳥」がかくれんぼ中です。

