



金つなぎ News

編集発行人 広野 光子

令和2年11月

Vol. 10

皆さま、こんにちは。 その後も変わりなくお元気ですか！

令和2年11月1日現在、国内での新型コロナウイルス感染者は、10万1,813名、退院又は療養解除者は9万3,383名、入院・治療者は6,585名、死亡者は1,772名となっています。（準拠：厚生労働省感染症情報管理室データ） この数字を概数で捉えると、【今現在、10万人超が感染し9万人超が治り、死亡者は1,800人弱、病院のお世話になっておられる方々は約6,500人】という現実が見えてきます。この数字の割合は3月初旬からほぼ変わらず、感染者は増えているものの治った人も多く、病院での医療崩壊などは起きていない、といえるでしょう。

このうち、金つなぎの会が問題視しているのは、罹患者の6～7割が20代、30代の若者群で占められていること。次世代を担う若者群の不健康が案じられてなりません。

金つなぎの会員には、ダイヤモンドプリンセス号の乗客が2人おられたものの、2月19日に下船・隔離後、今に至るも未発症です。発症リスクの高いとされる、がん、難病、糖尿病ほかの大病を病みながら、誰一人として感染者を出さなかった、会員各位の予防意識の高さ、体調管理の徹底、五つの健康法（栄養療法、睡眠療法、運動療法、歌唱療法、温浴療法）の実践の成果に敬意を表します。

そんな経過を喜んでおりましたら、10月末に多発性骨髄腫の病友から、「2か月前に一時的にコロナ陽性を謂われ、体中に500円玉ほどの内出血が多発、恐怖に震えました。その後陰性になり、今は通院で治療を受けています」との連絡をいただき、彼のその後を案じましたが、幸い快方に向かっておられます。

このように、感染リスクの高い私たちではありますが、万が一新型コロナに感染しても、まずは、安静、保温、栄養で押さえ込み、その後2週間は様子を見、発熱があれば地域の保健センターに連絡しましょう。各病院では、対症・対病療法により、新型コロナを治してくださっています。

多数のマスコミや専門家と言われる方々が、「飛沫感染、接触感染」などと、安易に情報発信されますが、ウイルスや細菌は、目、鼻、口、主に口からしか感染しません。

むやみに懼れることなく、①伝染力・伝播力が強い②目、鼻、口からしか感染しない③肺、血管などを侵襲する、といった特性を知って、▼【うがい、手洗い、歯茎磨き】の励行▼【金つなぎ・五つの健康法】

の実践▼「めげない、逃げない、へこたれない」、「明るく、強く、前向きに」、「きっと良くなる、必ず良くなる」などの心理療法と腹式深呼吸の継続…を、日課にいたしましょう！

【きっと良くなる、必ず良くなる！ 一緒に…♪】

がんを明るく前向きに語る・金つなぎの会 代表 広野光子
【理事】 竹内節子 木野妙子 平井喜美子 市田良子
三田村光子 住井エイ 久保美恵子

【企画委員】 藤山美和子(北海道) 角山優子(新潟) 片山かよ子(富山)
久保美恵子(東京) 川口政代、梶野いづみ(以上2人は愛知)
西川宗賀・多田紀久子、北出恭子(以上3人は三重) 竹内節子
市田良子、平井喜美子、玉置須巳子、諫本節子・高見美沙緒
西尾利昭(以上7人は大阪) 井口政明(兵庫)

お悔み申し上げます

昨年から今年にかけて、金つなぎの会は、大切な病友を見送りました。

林少美さん(静岡)、吉田佳代さん(愛知)、豊崎宏さん(大阪)、高山龍浩さん(東京)ほかの訃報に、心からお悔みを申し上げ、金つなぎの会天国支部・吉原敦子支部長はじめ逝友がたが、手厚く迎えてくださることを信じ、ここに謹んでお悔やみを申し上げます。

旅を活動の大きな柱に位置づけてきた金つなぎの会は、当初から、【旅の途中で不慮の事態が起こること】を視野に入れ、①死生観の涵養②何が起ころうとも最善を尽くす③道義的責任を果たす④【備えよ常に！】を忘れず、幸いにも大過なく25周年を迎えました。ちょうどこの記念の年に、有志で出かけた伊勢志摩・鳥羽への旅のホテルで、豊崎宏さんが急性心不全で亡くなられたのでした。

豊崎さんのご逝去は、その事実を悼むことはもちろんですが、金つなぎの会が今後も人生の旅を続ける上での、根幹に関わる大きな出来事でありました。豊崎さんが【死】について深く思いをいたす機会を与えてくださったことに感謝し、ご遺族からはお礼の言葉も届いておりますことを、併せてご報告いたします。

★豊崎宏さんと高山龍浩くんを悼む

井口 政明(高砂市、胃がん。元三菱製紙常務、地元自治会長)

★豊崎さん！金つなぎの会にとって、貴方を失ったことは根幹に関わることだと広野代表が嘆きました！それ程献身的に、会にそして会員に尽くし皆を励ましてくれましたね。私が貴方と出会ったのは、奥方・恵美子さんがお亡くなりになった後のことでした。壮絶な抗がん治療との戦いの中、恵美子さんに付添い、看病に尽くされたと聞きました。患者で無い貴方が、金つなぎの会に通うようになったのは恵美子さんを支えてくれた金つなぎの会への恩返しだとも聞きました。豊崎さん、ありがとう。貴方に代わる人はいません！



でも、金つなぎの会は永

遠です。その穴を埋められるよう、残された私たちが手を取り合って頑張ります。 合掌

★断腸の思いで、高山 龍浩くんを偲ぶ

9月13日に43歳の若さで逝ってしまった龍浩くん。奥さんと6歳、4歳のお子さんを残して…。2年前に出会った際は抗がん治療中、歩くのもヤットの体で遠方迄温泉リハビリに通って来てたよね。家族の為、何としても生きたいとの熱い思いといじらしい気持ちが伝わり、交友が始まった。それから僅か2年。悔しい、無念だ！我が子を亡くしたような、断腸の思いである…。 合掌

★龍浩くんを悼む

がんを明るく前向きに語る・金つなぎの会 代表 広野光子

奥さま。井口さんから龍浩さんの訃報を伺い、心ふさぐ哀しみと悔しさに、お慰めの言葉ありません。生前は奥さまに負担をかけていることを嘆きながらも、とても感謝しておられました。どうぞご両親さまの元で、これからの日々頑張ってくださいませ。金つなぎの仲間は、いつまでも龍浩さんを忘れません。合掌

★高山夫人より

ありがとうございます。こどもたちはまだ、6歳と4歳。これから、色々大変ですが、頑張っていきたいと思います。そちら様もお体を大切に、私の旦那の分まで、長生きしてください。よろしく願いいたします🙏

★妹・吉田佳代が、長らくお世話になりました

明石 真由巳(春日井市、自営業。乳がん)



大阪・通天閣で姉妹仲良く
(右が吉田さん)
写真：竹内節子理事

4歳違いの妹、吉田佳代(名古屋市、卵巣がん。会社員、金つなぎの会理事)が5月24日に逝きました。25年間頑張りましたが、最後は乳がんの再発でした。妹は、大阪で長く勤めた後、母と私のいる愛知に戻ってきました。思い返せば、母と3人で参加した箕面の紅葉狩り、姉妹で楽しんだアメリカ・ポトマックの桜にで出会う旅など、金つなぎの皆さまとの忘れられない交友を胸に抱いて、妹は逝きました。「長年会員でいたのに新聞代も払わず、最後に少しだけ…」と妹から預かっておりますので、もらってやってくださいませ。皆さま、ありがとうございました。

吉田佳代理事、長きにわたり会の中核メンバーとして、支えていただき有難うございました。姉上さまを通じて頂戴したご遺志は、『金つなぎNews10号』の郵送費に使わせていただきます。

新型コロナに、わたしは負けない！

Part I

◇堂守 輝邦(京都市、多発性骨髄腫。元毎日新聞社勤務)

8月末に受けた白内障の術前検査で、新型コロナ陽性発覚⇒程なく体中に500円玉大の紅斑が出現(血管壁からの出血)⇒即入院。無菌室で治療を受け2日後に再検査⇒陰性に戻りましたが、一時

は生きた心地がしませんでした。紅斑は血液サラサラ薬の副作用らしいです。回復しましたがまだ時々紅斑が出ます。多発性骨髄腫なので、点滴とポマリスト錠剤で血中悪玉菌を抑えています。通院です。

◇陸野 廣子(堺市、乳がん、肺がん。主婦)

平成6年の乳がん以来、26年ぶり、タバコ吸わない、家族も誰一人タバコから無縁、お酒もだめ、そんな私が、まさか肺がんになるとは！ 昨年の8月初めに右肺上葉、11月には左肺上葉を摘出。いずれも胸腔鏡下手術を受けました 身体は元気ですが、新型コロナで外出を控えています。色々金つなぎのイベントに参加出来ていませんが、コロナが収まり出かける気持ちになれば、また宜しく願い致します

新型コロナに、わたしは負けない！

Part II

◇竹下 貞子(松原市、乳がん。呉服商)

私のような小企業にも新型コロナの逆風が吹き荒れました。思い余って、経済産業省のオンライン相談を受けたら、とても親切で頑張る気持ちに灯が点きました。 金つなぎ会のラインで、四苦八苦して少しずつお勉強させて頂き、これから20年は仕事のやり方を変え、スマホやパソコンを活用します。

夢は、全世界を相手に「きもの相談と販売」、「きもの着付け教室開催」の可能性に考え至りました。今年76歳の私ですが、今後は、YouTube、ブログ、オンライン相談などにチャレンジしていきます。

◇川口 政代(春日井市、乳がん、小学校講師)



新型コロナなんかに、負けない！

2年前、就職で関東に行った息子が置いていった三線(さんしん=沖縄の弦楽器)を弾き始め、地域のふれあいセンターの教室に通っています。 コロナウィルス騒ぎでお稽古は中止になりましたが、自主練習しています。

このご時世、どこへも出かけられませんが、家の中でできることを楽しんで、免疫力アップに努めています。歌いながら弾くので、脳トレと肺活量アップ、そしてストレス解消にもなるんですよ。

◇松本 正代(東大阪市、乳がん。主婦)

コロナ自粛の間、孫をバイクに乗せてツーリングを楽しみました。二人の娘に6人の男の子。 孫たちが生まれた時から子育てをしてきたので、どの子も慕ってくれて嬉しいです。この子は四孫で高一(16歳)、この写真を見た長孫(23歳)が、「ばあちゃん、もう70歳になるのに高校生を乗せて、走る？」とあきれ顔。

この幸せを一日でも長く、と願って、バランス栄養、適度な運動、質の高い睡眠を心がけています。



◇久保美恵子(東京都大田区、亡夫・忠弘さんのすい臓がんを看取る。金つなぎの会理事)



皆さま、こんにちは。東京から、春の便りをお届けします。ウチのすぐそばが多摩川で、コロナ自粛の今、土手は人が多く歩きますから、私は川筋を魚を見ながら散策しています。仕事は、企業さん相手のお弁当作りを今も続けています。家から近いし、職場で頼りにされてもいるので、やり甲斐があります。頑張りますね。

◇諫本 節子(堺市、子宮が、肺がん。書家・諫本琴創)

この度、また大阪大学付属病院からの依頼を受け、足のリンパ浮腫軽快手術をしていただくことになりました。後に続く皆さまのために、「きっと良くなる、必ず良くなる」と念じて、挑戦してきます。

10月に、主人と秋田・奥入瀬、八幡平を旅行中に、八幡平ホテルの大浴場で転倒。意識のないまま仙台大学医学部救急センターへ。おかげさまで、今は元気になりました。

◇藤沢 恭子(新座市、顎下腺腫瘍。介護ヘルパー)



初めて東京・新宿御苑で感激のお出会いをしてから、早や20数年が経つんですね。その後、孫の千夏(ちなつ)も御苑デビューを果たし、東京の凜ちゃんやたっくんとも仲良くしていただきました。その孫娘が、今回の「金つなぎリモートワーク」の私のお膳立てを全部やってくれました。うれしかったです。当日は、ドキドキしながら入室し、富山の片山かよ子さん、名古屋の海老名良江さんほか、大阪の皆さまと、一瞬に絆が甦り、退室時には、心から「感動・感謝！」と書きました。

< トピックス >

リモートワークの「がん・なんでも相談」が、満を持してスタート！



顧問の今岡真義先生をお迎えして

金つなぎの会が、【患者による、患者のための、がん・なんでも相談】をスタートさせて15年目(名張市がん・難病相談)、警和会大阪警察病院「がん・なんでも相談」は今年10年目を迎えます。先の読めない新型コロナ禍に負けず、8月から試行錯誤を繰り返し、【顔の見える関係づくり】にチャレンジすることに成功しました。10月の金つなぎ「がん・なんでも相談」は、桃谷・がんこ寿司の和室で和氣あいあい⇒梅田・ビッグエコーのリモートルームで全国の病友と繋がり、和氣あいあい！



▲誰もが笑顔で“初体験”♪



皆がフェイスシールドを着けて、リモート相談に応じました。
お世話役の小沼高代さん(右)と竹下貞子さん、全国から
ご参加の皆さま。 ありがとうございます！

＜令和2年～3年のスケジュール＞

金つなぎの会は、先の読めない新型コロナ禍に負けず、いつものように【自助努力・身の丈サイズ・積極果敢】な取り組みで、これからも活動を続けます。 皆さま、どうぞ奮ってご参加ください。

令和2年11月14日(土)♪第26回生命(いのち)の駅伝(EKIDEN for LIFE)

金つなぎの会が、15年前から唯一後援してきた恒例のこの催し、今年は新型コロナの影響で11月14日～29日まで、三重県全域29市町を「命」の旗を掲げて走り抜け、がん征圧のための募金を集めます。 栄えあるスタート日に、併せて開催される市民公開講座の講師は、皆の敬愛する垣添忠生先生です。

◆生命の駅伝協賛『市民公開講座』(入場無料)◆

- *とき 11月14日(土) 13時30分～16時5分(開場12時半)
- *ところ 三重大学学部付属病院 総合医学教育棟2F 臨床第2講義室
- *内容 生命の駅伝 第24回受賞者研究発表会 と特別講演
特別講演 がんと人生
日本対がん協会会長・国立がんセンター名誉総長 垣添忠生

♪12月1日(火) 金つなぎ 逝者鎮魂・生者安寧 祈りの電飾 点灯式

毎年少しずつ電飾の数が増え、いまや地元の冬の風物詩になっている【金つなぎ・逝者鎮魂 生者安寧 祈りの電飾】点灯式。最後の仕上げを済ませ、煌き輝く2万灯の電飾に、逝友の鎮魂を祈るとともに、いま闘病中の生友の安らかな抗がん闘病を願う、金つなぎならではの精神性の高い催しです。

- *とき 12月1日(火) 午後6時点灯
- *ところ 名張市富貴ヶ丘、広野代表宅
- *内容 詳しくは、参加者に直接お知らせします

♪12月6日(日) 新型コロナに負けない！ 金つなぎ忘年会

今年の忘年会は、ひと味違った企画で楽しんでいただけます。「大阪の粉もん文化を世界へ」と、でっかい夢を語る加西美子会長率いる、「道頓堀・くれおーる」で供される、食の非日常体験がおすすめです。

*と き 12月6日(日) 正午～2時まで

*ところ 道頓堀・くれおーる ※「くれおーる」の文字とロゴマークは安藤忠雄さんの揮毫です。

*会費 2000円

※アクセス＝地下鉄御堂筋線、四つ橋線、千日前線「なんば駅」徒歩5分▼近鉄「難波駅」徒歩5分▼南海電鉄「難波駅」徒歩7分

♪令和3年1月24日(日)～25日(月) 話題の宝塚ホテルで金つなぎ・新年会！

一年の計は、金つなぎ・新年会で練る！ 今年の新年会は、【金つなぎ・旅上手】の市田良子理事が見つけてくださった、宝塚ホテルの1泊2日。新装なったヨーロッパ・スタイルのホテルで、とびっきりのディナー(フルコース)を共にして、来し方・行く末を語り、夜の更けるまで！

翌日は、プロのボイストレーナーに誤嚥防止のトレーニングを受けましょう♪

*と き 1月24日(日)～25日(月) 午後3時にホテルロビーに集合

*ところ 宝塚ホテル(阪急「宝塚駅」徒歩4分、JR「宝塚駅」徒歩7分)

*代金 ひとり1万4000円(Gotoキャンペーンで9400円＋地域クーポン2000円)

※このプランは、1月分の募集が始まり次第申込みますので、参加希望者は11月末日までに申込んでください。(1月20日までキャンセルOKですので、今からわくわく気分を楽しみましょう♪)

3月6日(土) ♪金つなぎ・ふれあい大阪城公園観梅会

心身の縮こまる三寒四温厳の候。だからこそ、観梅に托す【非日常一日旅】のお勧めです。

大阪城西の丸庭園・梅苑に咲き競う梅花は、早咲き、中咲き、遅咲きが按配よく植えられて、花と香に癒され、この季節だからこそその不屈の闘志と氣合いを入れてくれます。

*と き 3月6日(土) 午前11時半

*ところ JR環状線「大阪城公園」駅改札前集合(参加費無料、雨天催行)

*内 容 梅花・梅香を愛でて死生観を語り合う、恒例の集い

*会 費 2000円(昼食代)

3月11日(木)～12日(金) ♪浜坂・絶品 カニソムリエの食卓！

浜坂・味の宿、緑風荘(民宿)。オーナーはカニソムリエで、私たちのためのカニを、当日浜坂漁港で選んでくださいますとのご縁を大切に、絶品・活ガニのフルコース(茹でガニ一杯お土産付き)を心ゆくまで堪能し、1日目の民宿から2日目は豪華由緒のお宿に心身をゆだねる格別の旅です。

*と き＝3月11日(木)～12日(金)

*ところ＝カニソムリエの宿「浜坂・緑風荘」

♪4月1日(木)～4月8日(木) ♪金つなぎ・花追い旅

昨年は、新型コロナの正体もわからない中だったので、已む無く中止にした金つなぎ・花追い旅。今年は万全の取り組みで成功させましょう。

【散らなくても良いときには花嵐にも散らない桜花が、散るべきときには風がなくても悠遠と散りゆく】という、日本の国花・桜になぞらえた金つなぎの理念の実践が、毎年の花追い旅です。

今年も、4月1日の大阪城外苑を皮切りに、名古屋城外苑、東京・新宿御苑、山梨・笛吹…と

各地の桜花・桃花に、病友がたの死生観を重ねた旅を催行します。

爛漫の桜の下で、生き延びたことを喜び、また、確かな死生観を語りあう“非日常”のつといで、闘病中の疑問や質問、意見交換など、思いっきり吐き出して、免疫力・自然治癒力をぐんと上げましょう。

◇大阪城外苑観桜会◇

*と き 4月1日(木) 午前11時半～午後4時

*集 合 地下鉄谷町線、谷町四丁目駅1-B番出口下に午前11時半

◇名古屋城外苑観桜会◇

*と き 4月4日(日) 正午～午後4時

*集 合 JR名古屋駅・時計広場に午前11時半集合

一昨年は悪天候のため、名古屋のお世話役・川口政代さん(春日井市、小学校講師)が見つけてくださった素敵なレストランで楽しいひと時を過ごしました。今年は、さて？

◇新宿御苑観桜会◇

*と き 4月5日(月) 正午～午後4時

*ところ 新宿御苑・新宿門前に、正午集合

※上記3か所とも参加費は無料(昼食、お茶、おやつ、敷物などは各自持参。雨天決行)

◇国会議事堂の参観と田村憲久厚生労働大臣を表敬訪問◇

*と き 4月6日(火) 午前9時～

*ところ 永田町・国会議事堂(永田町駅1番出口徒歩4分)

※この件、田村憲久事務所の大番頭さんと第一秘書さんをお願いしてあります。お楽しみに！

※午後的高速バスで笛吹市へ。懐かしい皆さまとローズファームガーデンでディナーを楽しむ

◇山梨・笛吹の桃源郷 『金つなぎ・シンボルフラワー』に会いに行く◇

6年前からご縁ができ、有志が毎年、笛吹市の桃花の季節に【金つなぎ・桃源郷】を訪ねてきました。街全体が、美しいピンクの布で覆われるような錯覚を起こすほど見事な桃花に癒され、また、優しく頼もしい地元の皆さまとの交流も、得がたい【非日常体験】！ 期待しましょうね！

*と き 4月7日(水) 午前10時、菩提山長谷寺を訪ね、「金つなぎのシンボルフラワー・金桜園の桃」に会いに行きます。

4月18日(日) ♪『金つなぎNews』第11号 発送ボランティアのつと

*と き 4月18日(日) 正午～午後5時

*ところ カラオケ喫茶「さんぽ道」(竹内理事のお店を日曜に開けていただきます)

*アクセス 地下鉄堺筋線 恵美須町駅下車。4番出口を上がって徒歩3分

みんなの為に、何かのできる幸せ！ そのひとつがNews発送ボランティア♪

<申し込み・問い合わせ>

★広野 光子＝090-5614-0679

★竹内 節子＝090-9092-6894

★市田 良子＝090-2061-5324

★平井喜美子＝090-9110-8688

★久保美恵子＝090-1776-9898

★多田紀久子＝090-1474-0597