

# ～ピアサポートだより～ dlover クローバー



公益財団法人  
やまがた健康推進機構



山形県がん総合相談支援センター

TEL023-688-6511

E-mail:soudan@yamagata-yobou.jp

2021年1月発行 臨時1号

新春とは申しながらまだまだ寒さは厳しいですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。コロナは収束どころか勢いを増しており、クローバーやひだまりカフェも開催できない状況が続いています。一緒に学んできたピアサポーター同士のつながりを継続したいと考え、ピアサポーター便り臨時号を発行することとしました。今年は丑年です。「牛の歩み」でゆっくり確実にスキルアップを目指していきましょう。

## 所長からのごあいさつ

何をするにしても、コロナ対策を念頭に置かないと始まらない今日この頃です。国の対策が遅すぎるとか、手ぬるいとか、不安を隠せずいろんな意見が飛び交っています。こんな時期、私は皆さんにコロナ感染者になったつもりになっていただくことを提案します。あなたは症状のない感染者になるのです。あなたは常にマスクをして大きな声を上げたりしません。もちろん食事や家族だけでとり、3密をさけて仕事もできるだけテレワークとし、換気に注意して手洗い励行……。こんなことはこれまでもやってきてはいますが、感染者のあなたはまわりの大事な人々を守るため、より厳重にやるのではないのでしょうか。緊急事態宣言が一部の地域で発出されましたが、いろいろ要請された人々がいまさら何をと戸惑っているような気がします。感染者のあなたとしてはそれらの要請を新たな気持ちで受け止めることができるのではないのでしょうか。



## 小中高生を対象にがん教育が本格始動！



がん対策推進基本計画に基づいて始まった「がん教育」。文部科学省は教員による授業だけでなく、がん患者や家族、遺族、医療者による授業を取り入れるように勧めています。特に、がん体験者の話は、子供たちにとって、とても良い影響をもたらしているようです。全国がん患者団体連合会（全がん連）では、2019年からインターネットを使い外部講師を育成しています。がん教育外部講師のためのeラーニングは2022年まで無料で受けられます。

全国がん患者連合会



### それぞれの得意分野を共有

#### 学校教諭

がん教育の主体

#### 医療者

科学的根拠に基づくがんの理解

#### がん経験者

がん経験者の生の声を届ける

“ひとりで悩まないで”  
がんのこと…  
がん専門相談員、がん体験者（ピアサポーター）があなたと一緒に考えます。  
相談料無料  
※病院外に設置された相談室です。お気軽にお電話ください  
やまがた健康推進機構  
山形県がん総合相談支援センター  
0800-800-8230 相談時間/10:00~16:00(月~金のみ)

わたしたちに声をかけてください。

- ☆やまがたコミュニティ新聞（12/25発行、1/22発行）
- ☆やまはび（2月号、3月号、4月号）
- ☆あづま〜（2月号）

ピアサポーターとお話ができることもご紹介しています。少しずつ活躍の場を開拓していきましょう！是非、周囲の方にもPRをお願いします。

宣伝お願いします！

がん相談では「食事」についての相談もあります。ピアサポーターやご家族の方がこの冬を健康で過ごすために、管理栄養士の東海林さんよりメニューを紹介していただきました。

# ほうれん草と鶏肉の チーズ焼き

冬のほうれん草には、  
特に、βカロテンが豊富♪  
βカロテンには、有害な活性酸素  
から体を守る、抗酸化作用や免疫を  
増強する働きがあります☆



エネルギー 252kcal  
塩分 1.4g  
野菜 170g

## 材料(2人前)

ほうれん草	1束
鶏むね肉	100g
やま卵	2個
しめじ	1/2パック
とろけるチーズ	2枚
塩	少々
こしょう	適量



## 作り方

- ① ほうれん草はかために茹で、食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは、石づきを除いてほぐす。
- ③ 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、フライパンで焼く。
- ④ やま卵は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 耐熱皿に材料を入れ、軽く塩こしょうをふり、とろけるチーズを手でちぎって全体に散らし、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

## ☆ポイント☆

- ・お好みで鶏肉を魚やエビなどに代えてもOK!
- ・玉ねぎや、きのこ類など冷蔵庫にある残り野菜をたくさん入れてもGOOD☆

# お知らせ

## 令和2年度のピアサポーター事業

- ◇2月25日庄内クローバー
- ◇3月5日ひだまりカフェ
- ◇3月11日山形クローバー
- ◇3月14日ピアサポーター研修②

新型コロナウイルス感染対策において、急遽、開催が中止になる場合があります。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 編集後記

「あなたは症状のない感染者になるのです。」深尾所長の言葉に驚きました。がん体験者が感染者になったら、より感染対策が大切ですし、なにより精神的なサポートが必要になります。しかし、現実には仕事、家族、地域の人、何をすればいいのか混乱している自分が見えます。個人では微力ですが、私たちは疑似体験からいろいろな事を学び共に行動していく仲間です。コロナ禍はまだまだ続き、サロンや研修会などの開催は難しいかもしれませんが、今まで築き上げたピアサポーターとのつながりは何とか保ちつつ「やまがたピアサポート私たちがめざす4つの目標」に向けて歩み続けていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。ピアサポーターからの投稿も受け付けております。連絡お待ちしております。(R)

