

ライフサポート：はた

幹事会での「学習会」のご報告 (皆さんの、ご参加をお待ちしています！)

N043 : 2017. 4. 14

四万十市中村大橋通 7 丁目 1-24
連合高知西地協内 TEL:34-9191
発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話や、イベントの広報などがあればお知らせ下さい。皆さんからの、投稿をお待ちしています。

< 3 月 1 日 (水) 10 : 00 ~ > 西地協会議室

講演：「詩吟を吟じて健康に」

講師：西村 艶子 さん



西村さんは、「哲山流興風吟詠会」に所属し、師範の資格を取得している方で、「こういった講演は初めてのことなので、大変緊張してこの数日は不整脈まで発生している。」(大笑い) とのことでしたが、大変解りやすくユーモアたっぷりの講演をしていただきました。

中村での詩吟の団体は、以前は 8 ~ 9 団体あり一つの団体でも何十人もの会員がいたが、今は 5 団体と減っているうえ会員も 7 ~ 8 人の団体が多い。これは残念ながら全国的な傾向である。

現代の詩吟は、幕末の漢学者(広瀬淡窓)が開いた塾での歓送迎会で漢詩が吟じられ、これが全国に広がったことが基礎になったと言われている。

詠い方としては、全身の筋肉を使って詠うことが大切で、特に腹式呼吸で詠うため大変「健康に良く、姿勢や肺活量が良くなり・・・美人にもなる???(笑) とのことでした。



その後、発声練習や節回しを全員で練習し、皆さんご存知の「鞭声べんせい 肅肅しゆくしゆく～～」など、姿勢を正しお腹から声を出して詠いましたが、本当に気持ちのスッキリする感覚を味わうことが出来ました。

因みに、講師の吟詠会では男性会員が一人もいないとのことですので、入会すれば黒一点になるかも・・・入会希望の方は西地協事務局までご連絡ください。

< 4 月 5 日 (水) 10 : 30 ~ > 西地協会議室



講演：「スマホの使用法」

講師：ドコモショップ四万十東店



以前もスマホの操作の勉強をしましたが、最近では高齢者でも持っている方や、興味がある方も多くなってきていますが、使いこなすのが結構難しいため、四万十東店のご協力を得て学習会を行いました。

参加者の中には既に使用している方もいましたが、まず電話のかけ方や、音声でのインターネット検索の方法などを、一つひとつ丁寧に教えていただきました。

スマートホンは旅先で観光地の情報収集や、外国での※通訳のツールとして大変役に立ちますが、利用料が 6 ~ 8 千円と高いのが難点です。(格安もあります。)

(※長文は難しく、通訳の正確さは 50% 程度の言語もあるようです。)

< 4月8日(土) 13:30~ > 四万十市立中央公民館

講演: 「がんの学び舎」

講師: 幡多けんみん病院副院長(外科) 上岡教人先生



「がんの学び舎」を始めたきっかけは、我々もそうであるがなかなか「がん」の現状についての十分な知識を得るのが難しい。ぜひ皆さんにも知って頂くためこのような小冊子を作成し、4年前から地域に出向き行っている。

これから1時間30分程度の内容となるが、後で質問の時間をとります。「がん」でなくても構いませんので何でも質問をしてください。

◆以下小冊子(47項目)を用いてのお話(抜粋)

○「がん」で亡くなる方1980年以降右肩上がりに増えており、現在は「日本人死因」のダントツの1位(2位の心臓病の約2倍)となっている。

・ 部位別死亡数では肺がんが1位で、罹患数では胃がんが1位となっている。

○「がん」のことで知っておきたいこと。

・ 現在2人に1人が「がん」に罹り、3~4人に1人が「がん」で亡くなっている。年に86.5万人が罹患し37万人が死亡。

・ 死の病気ではなく、罹患者の5年生存率69.4%、10年生存率58.5%と6割近くの方は治っている。

・ 生活習慣病とも言われ、予防が出来る「がん」もある。

・ 高齢者に多いが、働く世代(20~64歳)も3分の1を占めている。

○「がん」とは何

・ 発がん物質が遺伝子DNAを傷つけることで、1日約5,000個のがん細胞が発生するが、ほとんどは抑制遺伝子や免疫細胞によって消滅し増殖しない。

しかし、何らかの原因でがん細胞が残って10億個(1cm)程度に増殖すると、検診等で発見され、「がん」という病名が告げられることになる。

○「がん」になる原因(発がん因子)

・ タバコ30%、食事30%、運動不足5%、ウイルス5%など

○「がん」を防ぐためには

・ タバコは吸わず、他人の煙も避ける。

・ お酒はほどほど、塩分控えめでバランスのとれた食生活、野菜果物を多く。

・ 適度な運動と、適切な体重の維持。

・ ウィルスや細菌の感染予防と治療、定期的ながん検診をうける。

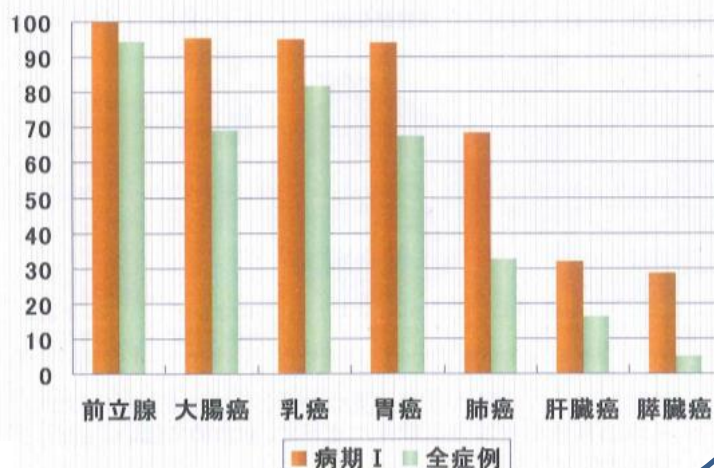
・ 体の異常に気が付いたらすぐに受診し、正しいがん情報でがんを知る。

○「がん」は早期発見が大事

・ 早期に発見すれば、治りにくい膵臓がんでは、全症例に対し6倍の生存率となっている。



10年生存率



○「がん」の三大療法

- ・手術：外科的にがんと周囲のリンパ節を切除。固形がんでは通常最初の選択肢で、傷口を小さくする工夫がなされている。
- ・放射線療法：放射線によりがん細胞を破壊。臓器をそのまま残しておける利点があるが、がんの種類によって効果が大きく異なる。
- ・化学療法：抗がん剤、分子標的薬、ホルモン剤などがあるが、複数の薬を組み合わせて治療することが多い。

○「がん」相談支援センター

- ・全国の診療連携拠点病院にあり、信頼できる情報に基づく治療や療養生活についてのアドバイスや、心のケア、生活支援、助成制度の紹介などについて専門のスタッフが相談に乗ってくれます。
- ・幡多では「けんみん病院（0880-66-2222）」にあります。

○セカンドオピニオンの活用

- ・担当医からの複数の治療方針の提示や、他に治療方法がないか悩んでいる時などに利用するが、まず、担当医から自分の病状についてよく聴き、診断と治療方針について理解しておくことが大切です。
- ・希望を担当医に伝え、紹介状をもらう必要があります。（費用：自己負担）

○「がん」とうまく付き合うためには

- ・家族や友人などに気持ちを打ち明け、担当医としっかり話しをする。
- ・がんの知識を収集整理し、セカンドオピニオンを活用する。
- ・がんと診断されたら、体だけでなく心の症状を放置しない。
- ・専門家の力や支援の仕組みをうまく利用する。
- ・がん対策は、予防と検診の二段構えで、治療法は自分で選ぶ。

など、知識のない私たちにも大変解りやすい内容で、「がん」の予防や、罹患した場合の心構えはもちろん、診療を受ける側に立った医療に努力されていることがよく分かる講演でした。

けんみん病院の事業として、計画的に地域に出向いて講演していますので、ぜひ皆さんも一度参加してみてください。

~~~~~お知らせ~~~~~

< 次回の幡多ライフの学習会 >

5月10日（水）10：00～西地協会議室 「幡多地域の道路と交通の変遷」

講師：高退連会長 松廣屋 一博

< 忘れ物 >

連合高知西地域協議会で2月に行いました確定申告の学習会の時だと思われませんが、右写真の服を西地協に忘れていました。

心当たりのある方は、西地協までご連絡ください。



~~~~~

譲りたいもの・欲しい物コーナー

○今回は、希望者がいませんでした。

《労組・OB及び関係者の皆様へ》

懐かしい仲間とワイワイやりましょう！



連合高知西地域協議会が

「第6回連合高知西地域協議会メーデー」

を開催いたします。

みんなで参加して、集会を盛り上げて下さいますようお願いいたします。

日時：2017年 4月22日(土)

(10:00～14:30)

場所：四万十川河川敷 渡川緑地
(赤鉄橋具同側下流部→上流部)

第1部：「集会」「お菓子・もち投げ」

第2部：「バーベキュー・おにぎり他」

「抽選会（豪華？景品）」

など楽しい催しもあります。



連絡先

連合高知西地域協議会 事務局長 曾根司公

TEL 0880-34-9191 FAX 0880-34-9192

nishi-chikyo@kochi.jtuc-rengo.jp

(雨天、増水等で会場が使用できない場合は中止。)