



# みつばち通信

青森県三八地域膠原病友の会（みつばち会）

創刊準備号（2010年2月6日発行）

## 青森県三八地域膠原病友の会準備会発足！

—通称は「みつばち会」に—

2010年1月14日（木）、八戸保健所を会場に、35名の方のご参加で膠原病患者・家族の交流会を開催しました。前日までの大雪、強風で八戸市内は雪ですっぽり覆われ、朝、昼、晩と何度も雪かきに追われた方も多かったようです。

当日は雪が止んで日が差しましたが、積雪であちこちの道路が渋滞…。どのくらいの方が参加してくださるのか心配していましたが、結局、事前にお申し込みのあった45名のうち、交通手段が確保できないということで10名ほどの方から欠席のお電話があり、35名のご参加となりました。

それでも、交流会でこの人数というのは大盛況だと思います。専門医の少ないこの地域で、同じ病気の人と知り合いたい、話したいと思っていた方が想像以上にたくさんいらっしまったということだと思います。

### この号の内容

- 1 青森県三八地域膠原病友の会準備会発足！
- 2 ストレッチ体操講座を開催します
- 3 設立総会・医療講演会を計画しています



八戸保健所健康増進課の大鰐恭子課長による開会ご挨拶

---

前日までの大雪  
にも関わらず  
たくさんの方に  
ご参加いただきました！

---

参加者の方には、病気とお住まいの地域ごとに6つのグループに分かれて交流していただきました。ほとんど初対面の方同士でしたが、同じ病気ということで親近感も手伝ったのでしょうか、みなさんあつという間に打ち解けて、病気のこと、病院のこと、これから活動していきたい内容など、色々な意見を出して下さいました。ありがたいことに人数分の手作りのお菓子を持参して下さいました方もいて、お茶とお菓子とおしゃべりを楽しむことができました。

参加者のほとんどの方が  
入会申込書を出して下さって、  
準備会が発足しました！

ご参加いただいた方の内訳は次の通りです。

病名	患者本人	家族	計
全身性エリテマトーデス	14	2	16
強皮症	6	2	8
混合性結合組織病	6	1	7
皮膚筋炎	2	0	2
多発性筋炎	1	1	2
計	29	6	35

各グループの写真を撮らせていただいたところ、とっても良い笑顔で映っていて、ああ、交流会を開催できて本当に良かったなあ、と雪かきの筋肉痛も吹き飛ばすような嬉しい思いでした。

残念ながら写真を掲載しても良いかお聞きするのを忘れてしまったので、今回はみなさんの後姿だけご紹介します。マイクを持っている方は開会のご挨拶をして下さった八戸保健所健康増進課の大鰐恭子課長です。

この日のうちに28名の方が入会申込書を出して下さい、「青森県三八地域膠原病友の会準備会(通称:みつばち会)」が発足しました。

これから数ヶ月のうちに正式に設立できるよう、力を合わせて楽しく活動していきたいと思います。

(永森志織 記)

## ストレッチ体操講座を開催します

病気だからといって必要以上に安静にしては、どんどん体力が落ちてしまいます。特に冬は寒いし雪だし、外に出るのも面倒になってしまいますね。

適度な運動をして免疫力を高めるために、ストレッチ体操講座を企画しました。健康な人と同じように動けなくても大丈夫！自分の体調に合わせて、ゆっくり体をほぐしていきましょう。

参加される方は当日、直接会場にお越し下さい。ご家族の参加も大歓迎です！お正月太りが解消できていない方、一緒にいかがでしょうか？お待ちしております！

### ストレッチ体操講座

日時: 2月11日(木・祝) 10:00-12:00

会場: 八戸市水産会館 大研修室

八戸市大字白銀町字三島下 95 番地 TEL: 0178-31-3001

持物: タオル、厚手の靴下、運動しやすい服装

費用: 600 円(会場費、講師謝礼、お茶代など)

※講師の先生による指導は1時間程度の予定です

病気だから、寒いから、と  
家にこもっていませんか？

適度な運動で  
元気になりましょう！



## 設立総会・医療講演会を計画しています

先日の交流会では「専門医が少ない」「遠方の病院に通っている」「治療や薬のことをもっと知りたい」というような、病院、治療に関する悩みが多く出されました。そこで、専門医の先生をお呼びして医療講演会を開きたいと考えています。

2010 年秋に、正式な団体としての設立総会と医療講演会を行う予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

病気のこと、治療のことを  
もっと知りたい・・・。

医療講演会の  
開催を目指します！

### 【 内容案 】

会場：八戸市総合福祉会館 多目的ホール（予定）

日時：未定（2010 月 9 月または 10 月）

内容：設立総会及び医療講演会

講師：未定（八戸市または青森市等の膠原病専門医）

演題：膠原病の最新治療について（仮題）



お問い合わせ・  
ご入会・カンパ等  
お待ちしております



### 青森県三八地域膠原病友の会準備会（通称：みつばち会）

#### 事務局

永森 志織

住所：

電話：

#### ☆みつばち会のメールアドレスができました☆

E-MAIL: [mitsubachikai38@yahoo.co.jp](mailto:mitsubachikai38@yahoo.co.jp)

#### ☆みつばち会ブログを始めました☆

<http://38honeybee.blog111.fc2.com/>

このQRコードからアクセスできます！ →

