



群難連機関紙

新刊81号

編集人

群馬県難病団体連絡協議会
群馬県前橋市新前橋町13-12
群馬県社会福祉総合センター内
〒371-0843 TEL・FAX027-255-0035

《群難連ホームページアドレス》

<http://www.g-nanbyo.server-shared.com/>

コミュニケーションを学び ワールドカフェ※体験も



第2回・第3回ピアサポート研修会開催

10月17日（土）11月14日（土）県社会福祉総合センターにて各10人・12人の参加で開催しました。講師は、前回（9/12）に引き続き高崎健康福祉大学 保健医療学部の池田優子先生にお願いしました。

※ワールドカフェは、激しい雨のため参加者の到着が遅れ、予定されていた会議を急ぎよテーブルと熱いコーヒーでもてなし自由な会話を楽しんでもらうことになったところ、会話が弾み豊かな発想が生まれたという歴史があります。組織や団体活動を活発にしていく為の効果的な方法で、自治体や企業でも用いられています。

ピアサポート研修会

第2回演題

「ピアサポート活動の基本と

効果的なコミュニケーション方法」

始めに、コミュニケーションの4つの基本姿勢①観察②傾聴③確認④共感を前回の復習も兼ねて学びました。①の観察では、相手の言葉・表情や姿勢・ジェスチャー、また自分の心が動いたところにも注目することが大切です。②の傾聴では、相手の話を丁寧に聴き相手が沈黙したら待つ、相手に話の続きを促す。③の確認では、傾聴したのち確認を忘れないことが重要です。人はそれぞれ自分のメガネを持っており、相手の言いたい事と自分の理解した事がズれるのは当たり前。話の整理役になり相手への理解が合っているかの確認が大切になってきます。④の共感では、同情・同感との違いに気をつけ共感できるためのコツを教わりました。同情とは他人事、同感とは、同じ環境・同世代・趣味が同じ・同じ患者などで起こりやすく、お互いの枠組みの中での理解にとどまり相手への理解ができていないこと。共感とは、言葉の理解ではなく相手の状況が映像を見るようにイメージでき、自分がそこにいるように感じ共鳴すること。

以上のことに気をつけ「確認」「共感」を意識した会話の演習を2人組で行いました。「最近印象に残ったこと」を話す役と聞き役になり



講師 池田優子先生

行いましたが、相手の話を理解するための相づちや質問のタイミングなど難しく、確認・共感まで成立したかは自信がありませんでした。

次に、感情に焦点を置き相手を理解することを学びました。人の意識や行動の変化は、知識・理屈などの思考よりも感情によることが多い、感情は行動化するエネルギーを持っているということです。私も大いに思い当たります。感情は、次の6つに分けられ変化します。①自分の思いを伝えたい（期待）②期待が叶う・叶いそう（喜び）③どう伝えていいかわからない・心配・気がかり・パニック（不安）④期待通りに行かない・何でわかってくれないの！（怒り）⑤無理かもしれない・がっかり・絶望（悲しみ）⑥不安や怒りや悲しみが続くこと・もうだめだ（苦しい）。ただ、表面に出ている言動から相手の感情を理解するのは、相手さえよくわかっていない場合も多く難しいことだと思いました。

効果的なコミュニケーション方法では、質問を繰り返す患者を例に感情に寄り添った対応（心配そうに思えますが大丈夫ですか？どんなことが不安ですか？）で話を聴くことで相手の心の欲求（このまま一人で死ぬのではないかと家族と離れたくない）を引き出すことを学びました。相手を傷つけるコミュニケーション（YOUメッセージ）として、つらいのはあなただけではない、あなたは悩んでいてもどうにもならない、他の人も頑張ってきたのであなたも頑張るなどがあります。すべて正しいことを言っていますが、一方的に決め付けられたり指示されたと感じさせます。望ましいコミュニケーション（Iメッセージ）として、私は大変な思いをしていたのがわかります、私は〇さんが悩むのはもっともだと思います、私は〇さんが頑張っている姿を見ると嬉しくなりますなどがあります。自分の気持ちを伝えるので、相手は指示されたと思わず、むしろ嬉しいと感じ頑張れます。あなた（YOU）を私（I）に変えるだけで相手の受け取り方がこんなに違うなんて驚きでした。またコミュニケーションがスムーズに運ぶポイントとして、笑顔でのあいさつ・自己紹介、雑談での打ち解ける工夫、相手のペースに合わせる、座る位置・話す角度・視線の高さなど環境を整えることも大事だと教えていただきました。

第3回演題 「ワールドカフェ体験 仲間同士の対話の深まり」

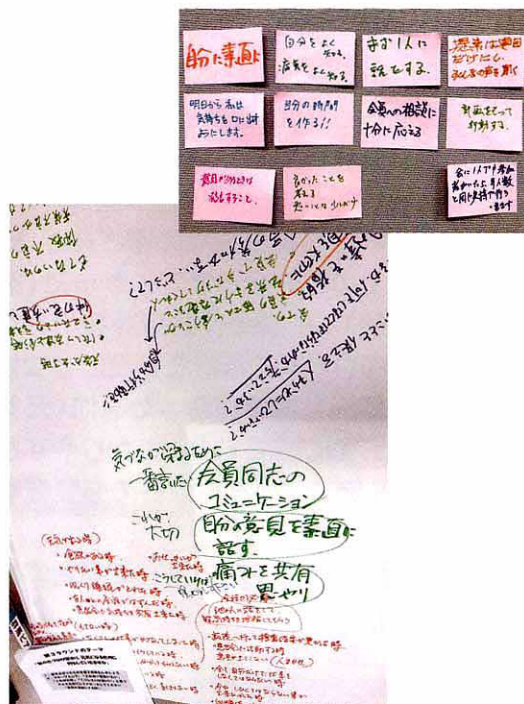


人それぞれにペンを走らせて

ワールドカフェに安心して参加できるための仕掛けとして、①テーブルの配置・心地よい音楽・飲み物とお菓子などまるでカフェにいるような場所づくり(空間デザイン)②ホストのおもてなしの姿勢(心理的デザイン)③緊張をほぐす声かけがあります。次にワールドカフェの流れですが、第1・第2・第3ラウンド各20分その後「ふりかえり」と進みます。第1ラウンドで4・5人ずつテーブルに座ってテーマについて話し合う。第2ラウンドで各テーブルに1人のホストだけを残して他のメンバーは旅人として別のテーブルに行く。第3ラウンドで旅人が元のテーブルに戻り、旅で得たアイデアを紹介しあいながら対話を継続する。ふりかえりでホストがメンバーの気づきや発見をまとめ共有する。

先生の説明の後、本日のテーマ「仲間同士の絆を深め元気にするにはどうしたらいいか」のワールドカフェ体験をしました。12人の参加者が4人ずつ分かれ実践です。第1ラウンドのテーマ「絆が深まり元気が出るのはどんな時? もてないのは、どんな時?」模造紙に自由に書いていいということで、大きく書く人・几帳面に書く人・色も好きな色・絵もOK、出来上がったものは紙にまっすぐだったり斜めだったり、人それぞれです。元気がもてない時のことを書く人も結構多いと感じました。第2ラウンドのテーマ「皆が絆を深め、元気になるために何が必要でしょう」まず、ホスト1人を残して

他のグループが書いたものを見て回り、「いいね」「ホント!」「そうそう!」自分だったらこうしてみるなどのコメントを自由に書き足しました。第3ラウンドのテーマ「皆の絆が深まり、元気になるために何をしていきますか?」メンバーは元のグループに戻ります。書きあがったものを皆で共有します。自分では気づかないコメントや応援コメントもあり楽しくなってきました。グループとして「これが一番言いたい」「これが大切」「こうしていけばいい」ということを太字にしてアピール、ホストが発表しました。続いて12人それぞれ「今、自分にできること」「もし、魔法の杖があったら、できそうなこと」を付箋紙に書き壁に貼りました。全員の発表までは時間がなく出来ませんでした。普通の会議とは違う新鮮な体験ができました。



ピアサポート研修会は、今年度3回続けて行うことができました。コミュニケーションにも効果的な方法があること、ワールドカフェ体験など学びましたが、すべてを実践していくのはかなり難しいと感じました。私は、まず感情に振り回されない練習から実践することになります。3回の研修で一番印象に残ったのは、講師の池田先生の私たちに注がれる柔らかな眼差しでした。質問を投げかけながら講義を進められますが、参加者の言葉を決して否定せず穏やかに説明してくださいました。まさに実践されている!と思いました。先生、3回の講義をありがとうございました。〈前田〉

第8回 療養医療相談会

感染防止対策を実施して

10月24日（土）午後1時～3時県社会福祉総合センターにて開催しました。

相談は次の各診療科の先生にお願いし、相談に来られた方はそれぞれ次の通りです。

◎肝臓・リウマチ・膠原病

〈藤岡総合病院 塚田義人先生〉

シェーグレン症候群、膠原病、肝臓病の患者・家族4組

◎神経内科

〈老年病研究所附属病院 岡本幸市先生〉

むずむず脚症候群、パーキンソン病、神経症、重症筋無力症の患者・家族4組

◎ソーシャルワーカー

〈前橋赤十字病院 中井正江先生〉

ALSやシェーグレン症候群の家族をもつ方から今後の生活や介護について

相談に来られた患者・家族の皆さんからは、考えている以上の相談ができてよかった（薬の処方・病気全般）・今後の行動指針を示していただいた・病院や治療の選択肢等役に立つ情報があった・具体的な指導があった・他（元気が出た、安心した、心が癒された、わかりやすかった）などの感想をいただき相談会の必要性を感じました。

ご協力いただいた3人の先生方に感謝申し上げます。



岡本先生



塚田先生



中井先生

公明党との意見交換会



11月16日（月）県社会福祉総合センターにて群難連要望事項に対して、公明党との意見交換会が開催されました。公明党より水野俊夫県議会議員、薬丸潔県議会議員、丸山覚高崎市議会議員、小野聡子高崎市議会議員、安力川信之渋川市議会議員、窪田行隆藤岡市議会議員、手島良市伊勢崎市議会議員の7人の議員が出席され、群難連より福田副会長、角田副会長、松田財務委員長、町田事務局次長の4人が出席しました。

丸山県議会議員の進行で自己紹介を行い、水野県議会議員のあいさつ、群難連福田副会長のあいさつがありました。意見交換会に進み群難連からの5つの要望事項について説明しました。

他に、災害時の避難場所について、段ボールベッドや簡易トイレなど障害者に配慮した防災対策用品や備蓄品の充実をお願いしました。公明党からは現状をしっかりと把握し、自治体へ働きかけていきたいとお話がありました。

群馬県難病団体連絡協議会 5つの要望

1. 難病等患者の雇用促進策について
2. 難病等の啓発活動の推進について
3. 難病患者の負担軽減制度について（給付金制度について）
4. 県内公共施設入場無料化・割引について
5. 特定医療費（指定難病）受給者証の更新手続き（有効期限）の延長、ならびに臨床調査個人票の発行手数料の公費負担について

各会報告

桐難再出発10周年を迎えて

〈桐生地域難病友の会 山本幸江〉

友の会が再出発してはや10年が経ちました。当時は入会したばかりで発足から経緯まで何の知識もなく暗中模索状態の中で一步を踏み出しました。再出発にあたり今までの役員や熱心な会員の助言を参考にして、まずは会員同士の信頼関係を大切にする中で難病についての知識や社会医療に対しての向き合い方を学び、日常生活でお互いを支え合い励まし合える組織づくりを目指しました。

特に当時のパーキンソン病友の会[わたらせ会]の役員との協力を得て、新たに桐難の役員を登用してお互い自分ができる事をひとつずつ実践してきた土台作りの10年でした。

1年1回の定期総会、年4回のリハビリを兼ねたカラオケ交流会、時には日帰り旅行、講演会、相談会、前難との交流会等数々の活動を実践してきました。役員始め皆が難病なので集まること自体が大変な苦勞を伴う中で皆さんの協力で実に多くのことを頑張って実行してきたと感慨深く思えます。まさに、お互いを支えながら親交を深める貴重な10年でした。しかし今日の現状は我々にとって非常に厳しいものです。社会情勢と共に新型コロナウイルスの感染拡大は個人の生活はもとより会の活動までも災いしています。不安材料は尽きませんが役員一同初心に戻りこれから心を一つにして頑張ってみます。最後にこれまでご協力賜りました桐生市始め群難連、会員、ご家族の方々に感謝申し上げます。



感染対策をしての医療講演会

〈膠原病友の会〉



塚田先生

11月8日（日）午後1時半より群馬県社会福祉総合センターにて、講師に公立藤岡総合病院院長 腎臓・リウマチ膠原病科塚田義人先生をお迎え「膠原病の最新治療」と題し医療講演会を開催しました。

コロナ禍でも、『通院は必ず行い』『薬は勝手にやめないで主治医の指示に従い必ず服用すること』『自分の病気を正しく理解して向き合うこと』を教えてくださいました。今は、新型コロナウイルス感染症が心配されますが、手洗いや手指の消毒、マスクの着用など基本的な感染予防を行うことが大切と話されていました。

友の会では、コロナ禍の状況の中でも、参加者が安心して参加いただけるよう3密を避け、換気をして感染防止策を徹底しました。普段とは違った開催となりましたが、15人の方が参加され有意義な時間を過ごすことができました。



会場の様子

医療講演会

認知症予防のためにコロナ禍でもできること

老年病研究所附属病院副院長の 甘利先生が講演

〈前橋市難病友の会〉

新型コロナウイルス禍の下、高齢者や疾患を持つ人たちの外出自粛が続いています。認知症になる人が増えるのではないかと懸念が指摘されています。このため、前橋市難病友の会では毎年行ってきた研修会を今年度は医療講演会とし、昨年10月25日に前橋市総合福祉会館で役員・幹事など20人が参加して、老年病研究所附属病院の副院長の甘利雅邦先生に講演をお願いしました。

老年病研究所附属病院では、平成22年より認知症疾患医療センターを開設し、地域の皆様の相談窓口として、群馬県より指定を受けています。認知症疾患医療センター専門の相談員が、認知症に関する不安や悩みのある方、家族等からの様々な相談に対応するとともに、地域包括



支援センター等との連携を図り、介護サービスの利用などの調整を行っています。

甘利先生は80枚ものパワーポイント画像を示しながら、分かりやすくお話されました。紙面の都合もあり、何点かを紹介します。講演内容を詳しく知りたい方は群難連事務所に「前難だより」第25号を10部ほど届けてありますので、在庫を確認の上お出かけください。

もの忘れ？それとも認知症？

以下のような症状はありませんか？

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 物の名前が出てこない
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 時間、日付や、場所の感覚が不確かになった
- 病院からもらった薬の管理ができなくなった
- 以前はあった関心や興味が失われた
- 水道の蛇口やガス栓の締め忘れが目立つ
- 財布を盗まれたと言って騒ぐ
- 複雑なテレビドラマの内容が理解できない
- 計算の間違いが多くなった
- ささいなことで怒りっぽくなった

家族が最初に気づいた 認知症高齢者の日常生活の変化

- 同じ事を何度も言ったり聞いたりする
- 財布を盗まれたと言う
- だらしくなった
- いつも降りる駅なのに乗り過ごした
- 夜中に急に起きだして騒いだ
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 計算の間違いが多くなった
- 物の名前が出てこなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった



東京福祉局「高齢者の生活実態および健康に関する調査」専門調査報告書J95

認知症は単なるもの忘れ ではありません

「もの忘れ」は自然な老化によっておこる「単なる歳のせい」で、誰にでも起こります。

一方、「認知症」は「病気」であり、単なるもの忘れではありません。

脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活がおくれなくなった状態を認知症と定義します。

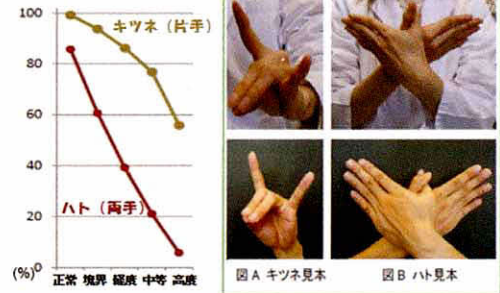
改訂版長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

1. お年はいくつですか？(2歳までの誤差は正解)
2. 今年は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？
3. 私たちが今いるところはどこですか？
4. これから言う3つの言葉を言ってください(桜、猫、電車)。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。
5. 100から7を順番に引いてください。
6. 私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2, 3-5-1-9)
7. 先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってください。
8. これから5つの品物を見せます。それを隠しますので何があったか言ってください。
9. 知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。

(30点満点で20点以下は認知症の疑いあり)

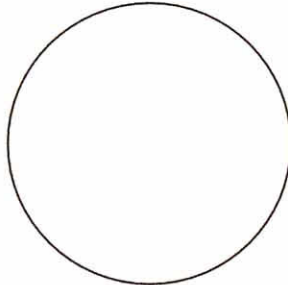
家庭でもできる簡単なチェック

山口式キツネハトテスト



時計描画テスト

丸を書いてある紙を渡して、時計の文字盤の数字を全部書いて、11時10分を示す針を書いて下さいと言う。

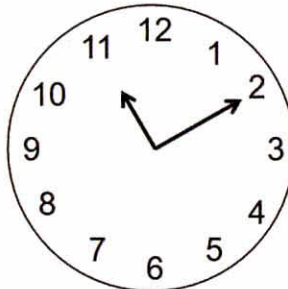


早期診断はとても大切です

1. 治る認知症もある
2. 症状の進行を遅らせることができる
3. 本人や家族に余裕が生まれる

時計描画テスト

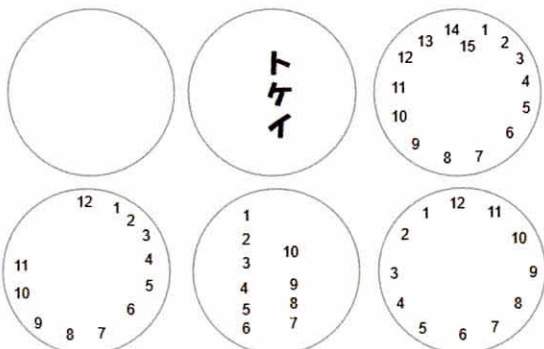
丸を書いてある紙を渡して、時計の文字盤の数字を全部書いて、11時10分を示す針を書いて下さいと言う。



どのように進行するのか(軽度)

- 買い物で必要なものを必要な量だけ買うことができない。
- 誰かがついていないと買い物の勘定を正しく払うことができない。
- 自分で洋服を選んで着たり、入浴したり、行き慣れている所へ行ったりすることには支障はないために日常生活では介助は要しないが、社会生活では支障をきたすことがある。
- 単身でアパート生活している老人の場合、家賃の額で大家とトラブルを起こすようなことがある。
- この時期に家族が気づき病院を受診することが多い。

アルツハイマーの人に多い間違え方

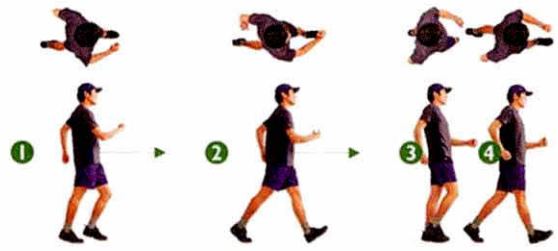


(中等度)

- 近所以外では迷子になる
- 買い物を一人でできない
- 季節に合った服、釣り合いの取れた服が選べず、服をそろえるなど介助が必要となる
- 入浴を忘れることがあるが、自分で体をきちんと洗うことができ、お湯の調節もできる
- 自動車を安全に運転できなくなる
- 大声をあげるなどの感情障害や多動、睡眠障害により、医師による治療的にかかわりがしばしば必要になる

(高度)

- 配偶者や子供の顔もわからない
- 家の中でもトイレの場所がわからない
- 寝巻の上に普段着を重ね着してしまう
- ボタンをかけられなかったり、ネクタイをきちんと結べない
- お湯の温度や量の調節ができない
- 体をうまく洗えない
- 風呂から出た後、体を拭くことができない
- きちんと拭くことを忘れる、まだ濡ませたあと服を直せない
- 尿・便失禁
- 話し言葉が途切れがちになり、単語、短い文節に限られてくる。さらに進行すると、理解しうる語彙はただ1つの単語となる
- ゆっくりした小刻みの歩行となり、階段の上り下りに介助を要する



やや速足のウォーキングが理想的です。

今すぐにはできることは何か！

どの程度歩けばいいの？

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●むたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●胃支援・腸介腸 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内腺がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

資料参考: やってはいけないウォーキング 58頁

動脈硬化を防ぐ

- 血管の損傷(動脈硬化)がアルツハイマー病の進展や重症度に影響する。
- 高齢者になる心臓疾患、脳血管障害、糖尿病といったありふれた慢性疾患が、血管に影響するとともに、認知機能の低下やアルツハイマー病の危険性を増加することに関与している。
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの血管性疾患と認知機能の低下またはアルツハイマー病の危険性との起こりうる関係について多くの証拠が、疫学研究からもたらされている。
- 降圧剤やコレステロールを下げる薬は認知症になる率を減らすとの報告も多い。

食事

- 魚と野菜が嫌い、肉だけが好きな人、お菓子やケーキが食事代わりの人は危ない。
- 動物性脂肪を控える。
- 魚や緑黄色野菜、きのこ、海藻などを十分にとる。
- 地中海風食事(果物、野菜、豆が多く、魚がやや多く、乳製品が多くも少なくもなく、牛肉や鶏肉が少なく、ワインやオリーブ油が中程度の量)がいい。
- ポリフェノール(赤ワイン、ウコンなど)も効果あり。

身体活動

- 身体活動が、心臓、体形、日常生活能力だけでなく、脳にもよさそうだという証拠が増えていきます。
- たとえば、65歳以上の約1700人について6年間、身体活動とアルツハイマー病との関係について追跡した調査があります。1週間に3回以上、各回少なくとも15分間の運動をした人は、1週間に3回未満の人よりアルツハイマー病のなる危険性が35~40%少ないことが認められました。

脳細胞を増やし、脳の働きをよくするにはどうすればいいのか

1. 食事=バランスのよい食事
2. 運動=適度な運動を継続
3. 休養=強いストレスは脳細胞新生の大敵
4. 睡眠=眠る間に脳は若返る
5. 生きがい=脳に刺激、感動が必要

会員の声

義父が見守ってくれていた？

〈膠原病友の会 菊地利江〉

嫁いでもう30年以上になります。結婚直後からの同居世帯。義祖母を看取り、その後は義父母の介護が始まりました。かわるがわる入院を繰り返す義父母で、私自身の体調不良を心配する間もありませんでした。義父が天国に召され、介護する人が1人になりやっと検査に行けて判明した病名は全身性強皮症。2013年のこと、初めて聞く病名でした。専業主婦となつてから楽しみのひとつは、庭木の手入れです。義父が遺していったイワヒバ。大切にしたいでも手入れ方が分かりません。ネットで調べたり、植木職人さんに聞いたりしました。義父が亡くなった後も育てております。



我が家の庭のイワヒバ

今年は新型コロナのせいでお出かけもできません。それなのでより一層、庭にいる時間も増えました。するとね、いつもは見ない所まで目が行きまして。我が家の庭の前にある市道の側溝にイワヒバちゃんが居るではありませんか！えっ胞子が飛んで行ってその場で根付いたの？このイワヒバは何年物？ずっとずっとそこに張り付いていたの？「オレが亡くなった後も、イワヒバたちは大切にされているか」義父は心配で見守っていたのかな。コロナウイルスのせいで友の会の方々にお会いできなくて淋しい毎日でございますが、庭に癒されています。皆様方の日々はどんなでしょうか。



側溝のイワヒバ

今を今なりに・・・

〈日本リウマチ友の会 小島公子〉

若い時には興味のなかった読書をするようになった。物を増やさないようにしているので図書館を利用している。色々な分野の専門誌・各趣味の月刊誌やマンガ本など幅広く置いているのでそれを目的に行くことも多い。つい自分好みに偏りがちなジャンル以外にも挑戦してみよう！と気軽に借りることもできる。

また児童書に区分されている本の中にも話題の本が多く、ほぼ単行本なので文庫本より文字が大きく文章も読みやすく年齢制限がないので（笑）利用させてもらっている。日本や世界の偉人伝シリーズのマンガ本を読んだ時に、思いがけず孫と話が盛り上がり次の本をあれこれすすめ合うこともできた。

しかし、今は気軽に行くのが難しい。閉館時期もあり、しばらく足が遠のいていたが、時間の経過とともにあまり神経質になり過ぎずマナーを守りまた利用することにした。回数は減ったが読みたい本をリクエストし、心待ちにしながら今の読書を楽しんでいる。

“サイトリ”の思い出

〈茂木玲子〉

世の中には、いろいろな職業がある。

茶業界の中には、“サイトリ”という職業がある。いわゆる、斡旋業者です。生産者から問屋へ、問屋から問屋へお茶を売る仲立ちをする。農家の人は茶を刈り取りに行く。自営や共同の工場夕方から製造を始め夜通し作業し朝終わる。風呂に入り仮眠してまた刈り取りに行く。とても販売に出る暇がない。そこでサイトリに来てもらう。100g・150g・200g入りの見本缶に製品を入れ荷主の屋号と品名と数量を書き、各々の得意先へサイトリが売りに行く。後は電話で連絡を取り合い価格が折り合えば取引成立となる。荷物は運送屋さんへ手配する。お茶専門に配達する運送さんがいる。この時点で半製品（荒茶）であるので問屋で再製し問屋間を通過して小売となる。

サイトリは荷主から口銭（斡旋料）をもらう。荷主に代わり集金もする。本茶（煎茶）は製造の過程で粉になりやすく目方が減るので粉引として売上より何パーセントか引かれる。棒茶（くき茶）はボーズなので口銭だけ引かれる。

サイトリの店には何人かいて各自得意先を持っている。見本が届くと静岡・島田・藤枝・掛川など各方面へ行く。早い者勝ちなので朝が早い。夜中の2時や3時から車で走っている人が多いと聞く。一般の皆さんが会社へ行く頃はひと仕事終えて昼間の商いに向けて一服している。藤枝に朝から商っているラーメン屋さんがあると不思議がられるが、茶業界の人たちが結構利用しているせいだと思われる。

4月25日くらいが初取引で最初のご祝儀相場である。一番から二番茶と休みなく働くので、人が亡くなっても葬儀はせずお茶時期が終わってから行う。商いも一分一秒を争うので、いつだったか「いつもお世話になっています。」と言って電話を切られた事もあった。

寄付御礼

スズラン労働組合より、本年も「愛の募金活動」ご寄付の決定を受け10月19日(月)スズラン労働組合第39回本部定期大会へ、群難連を代表して福田副会長が出席しました。

日頃のご支援、国会請願署名活動へのご協力に感謝をお伝えしました。



萩原本部委員長(右)より

イオン高崎店よりギフトカードをいただきました!

2020年「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」が8月に終了し、合計17,300円が群難連に寄贈されました。毎年キャンペーン参加団体への贈呈式がイオン店内で行われていたのですが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンとは、毎月11日のイオンデーに実施され、買い物レシートを(この日のレシートは黄色です)キャンペーンに参加している団体の箱に投函していただくことで、レシート合計金額の1%がその団体に寄贈されるものです。今回いただいたギフトカードは、群難連事務所のプリンターインク・コピー用紙・筆記用具などの購入に使わせていただきました。2021年も行われますので4~8月の11日にはご家族、友人、知人にお知らせしていただき、イオン高崎店でお買い求めのレシートを群難連の箱に入れてください。ご協力お願い致します。

2020年イオン高崎店「拡大クリーン&グリーン活動」が新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

群難連も参加しているこの活動は、イオンが近隣住民、自治会、諸団体へ呼びかけイオンモール周辺を例年300人ぐらい集まり、グループに分かれグループ内でお話をしながら交流を行い、楽しくゴミ拾いなど清掃活動を行っています。

アステラス製薬は

“患者会支援活動”に取り組んでいます。

患者会活動を側面から、幅広くお手伝いするため、

2006年4月より社会貢献活動として取り組んでいます。

・公募制活動資金助成 ・ピアサポート研修

詳しくはホームページで！キーワードで検索してください。
アステラス 患者会支援

【お問合せ先】アステラス製薬 患者会支援担当 電話番号 03-3244-5110

明日は変えられる。

 **astellas**

アステラス製薬株式会社

www.astellas.com/jp/

クロスワードパズル

タテ・ヨコのカギをヒントに空白を埋めて下さい。A～Hの8文字をつなぐと漢字4文字が完成されます。

1	2	3	A		4	5	E
6				7			
		8					9
	10	G		11		12	F
13			14	D		15	
16			17				
		18	C			19	
	20	B			21	H	

タテのカギ

1. 天秤、バネ、棒、デジタル式など種類はさまざま
2. 芥川龍之介の短編小説「一の糸」
3. 家族が見に来てちょっと緊張。授業——
4. 損害。損傷。打撃。痛手
5. ——は友を呼ぶ
9. 白・黒・茶の被毛で、ほとんどが雌です
10. 嘘をつくとき——様に舌を抜かれるんだって！
11. その正体は実はチワワ？「——注意！」
12. 「——とはさみは使いよう」
13. ヘーゼル——。マカダミア——。ココ——
14. 横から口を出し、人の話や行動を妨害すること。「——を入れる」
18. オセロゲームで使用の石。黒の裏は——
19. 2月14日はバレンタイン——。3月14日はホワイトト——

ヨコのカギ

1. 鍋に活躍。アブラナ科の葉物野菜
4. ジャンヌ・——は百年戦争時代のフランスの聖女
6. 徳川家の——といえば「三つ葉葵」です
7. この顔にピンときたら110番！——手配
8. 「Rのつかない月には食べるな」といわれる貝。「海のミルク」とも
10. 「袖触れ合うも他生の——」
11. コンピューターで文字が正しく表示されない現象のこと
13. 「群難連」の難は——のことです
15. 「地獄の沙汰も——次第」
16. 夫（おと）の対義語は？
17. 新築劇場の初めての催しを「——おとし」といいます
18. 三味線の音が「ちん とん——」
20. 室内の床の一部を四角に切り抜いて火をたくようにした場所
21. 映画監督としての名義は北野武。芸名——たけし

〔応募要領〕

◆ハガキ裏面に答え、住所、氏名、電話番号を明記してください。◆応募先＝群馬県難病団体連絡協議会（〒371-0843前橋市新前橋町13-12群馬県社会福祉総合センター4F）◆締切＝2021年6月21日（月）◆正解者の中から抽選で4人の方に図書カードを贈呈いたします。

クロスワードパズル

80号の答え：「推理小説」

イ	セ	エ	ビ		コ	ン	ブ
ク	リ	キ	ン	ト	ン		ラ
ラ		テ		ウ		カ	ツ
	キ	ン	シ		ク		ク
ク	セ		ギ	ユ	ウ	ヒ	
サ	イ	ジ	ヨ		キ	ノ	リ
ナ		ハ	ウ	ス		デ	シ
ギ	モ	ン		ネ	コ		リ



いつもたくさんのご応募ありがとうございます！正解者の中から4人の方に抽選の上、図書カードをお送りしました。今号へのご応募もお待ちしています。

応募ハガキに添えられた一言に機関紙編集委員一同、励まされています！

今、医療提供体制はひっ迫し、重症者治療に優先順位をつけるなど命の選別を強いられようとしている。11都府県に緊急事態宣言が発出され、群馬県にあっても感染者数が急増している▼このコロナ禍の中、患者会活動にも厳しい制約が掛かり感染リスクを考慮して中止や延期せざるを得ない▼群難連では12月3日に予定していた高崎健大保健医学部看護学科学生との「医療コミュニケーション論」交流会が中止となった▼対面での交流会は中止となったが12月24日、群難連より角田副会長、町田財務副委員長、患者家族として萩原事務局長がズームで授業へ参加した。自身の病気のことで、療養生活で大変なことなど話し、ピアサポート研究会講師池田優子先生の司会進行により学生からの質問に答えた。池田先生からは参加した学生102人から患者の生の声を聴けて良かったとかさんの感想を寄せていただいた。患者に寄り添える看護師を目指して欲しいと切に希望する▼今回のようなインターネットを用いた新しい形式は今後の患者会活動の形態を変えていくことになる。

（大澤 記）

事務局
便り



編集人 / 前橋市新前橋町13-12 群馬県難病団体連絡協議会 TEL・FAX(027)255-0035 発行人 / 東京都世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドアラ祖師谷102号室 特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会 定価150円(会費を含む)

2020年度賛助会員として群馬県内支援
団体よりご協力いただきました。
厚く御礼申し上げます。

- ・ 連合群馬 様
 - ・ 群馬県医師会 様
 - ・ 群馬県歯科医師会 様
 - ・ 群馬県薬剤師会 様
 - ・ 群馬県看護協会 様
- (順不同)



我が家の自慢



今回はお休みします

かわいいペット、大切なもの
お写真を募集中!!

こちらのコーナーでは、かわいいペットや、ご自分の大切にしているものの写真を募集しています。ペットは“写真・名前・性別・コメント”、大切なものには“写真・コメント”を添えてお送りください。尚、郵送での写真については、返却いたしませんのでご了承ください。

『我が家の自慢』送り先

- ・ メールの場合
群馬連メールアドレス g-nanbyo@alpha.ocn.ne.jp
- ・ 郵送の場合
〒371-0843
前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター4F
群馬県難病団体連絡協議会 機関紙編集係

皆様からのお写真をお待ちしております。

今後の行事予定

・ 第2回『難病の日・記念のつどい』

と き：5月23日(日)

午後1時30分～3時30分

ところ：県社会福祉総合センター 大ホール
**新型コロナウイルス感染
拡大防止のため中止**

・ 群難連第48回定期総会

と き：6月27日(日)

午前10時～12時

ところ：県社会福祉総合センター 大ホール

※中止の場合もあります。

事務局までお問い合わせください。

TEL 027-255-0035



難病よろず 電話相談室

難病患者の悩みや相談を、
難病患者の仲間が親切に応じます

毎月第2・第4日曜日
午後1時～午後4時
TEL 027-255-0035

個人の秘密は厳守します。
まずは、気軽にお電話を!

機関紙編集委員の



2021年度を迎えても、新型コロナウイルスの感染拡大は収まらない。

今年は初詣に出かけず家に引きこもり、夫と2人で静かに過ごした。このようなお正月は人生で初めてである。

テレビでは、新型コロナウイルスの変異など、次々と心配な情報が飛び交うとこれからのような状況になるのかと不安になる。その一方で、ワクチン接種の話もでてきたが、私のワクチン接種の番は、いつになることか…

基礎疾患のある私が今できることは、手洗い、消毒、マスクを着用し、3密を避けること。この基本的な感染予防対策を必ず行うことが大切である。いつまでこの生活が続くのかと考えると気が重くなるが、感染対策をしっかりとし、この難局をのりきり、早く安心して過ごせる世の中になってほしいと願う。

〈瀧本〉