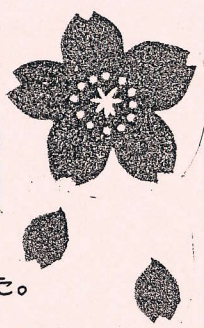


さくら会だより No.3

平成24年9月

乳がん体験者の会

Written by K.



8月18日(土)の会では患者さん8人 看護師さん2人の参加でした。
 今回は初参加の方もあり、自己紹介から始まりました。手術をした時期(数年前から数ヶ月前の方まで)、現在受けている治療(抗がん剤・ホルモン療法・放射線治療など)、同じ病気の話なのに、経過はそれぞれ違います。更に今感じている不調(指先のしびれ・足の筋肉痛・口内炎・味覚障害・爪がボロボロ、色が黒ずむ・足先の冷えなど)は、奥にさまざまでした。もちろん、この場で話すことで、何かか解決するわけではありません。でも、自分と同じ病気の人がかんばっている姿を見て、話を聞いて、自分の話も聞いてもらうことで連体感が生まれ、なんだか元気が出てくるから不思議ですね。



教えて! 作り方

きゅうりと塩昆布のしょうゆ漬け

<材料>

- 生きゅうり 3kg (30本くらい)
- 塩昆布 1袋(50gくらい)
- たかのつめ 2本
- しょうが 1P
- 塩(下漬け用) 60~70g

<調味液>

- しょうゆ 150cc
- みりん 50cc
- 砂糖 150g
- 酢 100cc



<作り方>

1. きゅうりは小口切りに薄く切って、下漬け用の塩で一晩漬ける。漬けた後、きゅうりとしぼる。
2. 調味液を全部合わせ煮立て、しょうがの千切りとたかのつめ、1のきゅうりを入れて煮る。時々かきまぜ、やわらかくなりすぎないように気をつける。
3. 味がしみたら火を止めてザルにあげ、汁だけ煮つめる。(こがさないように)
4. 煮つめたら火を止め、ザルの材料を戻して味をなじませる。
5. 冷めてから塩昆布を最後に混ぜ合わせる。

☆ 冷凍保存もできます。☆

お知らせ INFORMATION

米沢市医師会 市民公開セミナー-2012

10月21日(日) 13:00~

(開場12:30~) 16:30

第10回 乳がんってどんな病気?

伝国の杜 置賜文化ホールにて

モデル・MAIKOさんの体験ト-7ショー

『乳がんには負けない』— 常に明るく前向きに —



...そして、私にはもうひとつ大きな夢があります。
 モデルという立場を利用して、多くの女性たちに検診の大切さを広めたい。
 そう思っているんです。
 『モデル、40歳。乳がん1年生。』 MAIKO 著より

MAIKOさんはファッション誌・広告・CMなどで幅広く活躍中のモデルさん。39歳の時、乳がんとなり、手術・抗がん剤などを体験されました。乳がんを公表することで、今、悩んでいる人たちの力になりたい、と活動されています。

入場無料 先着300名 全席自由 (詳しい内容はチラシをご覧ください)

橋本先生の基調講演「置賜地区における乳がん検診の現状」もあります。

カツラを自分に合わせてカットしたい・色を染め替えたい・など

※ 相談にのります ※

ヘアモード フォライム

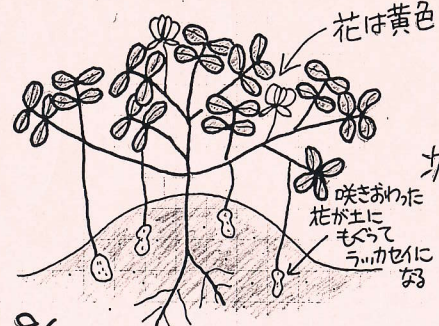
米沢市中央4-7-11
 キムラ中央店西側
 Tel (21) 1324

営業時間 9:30~18:30

定休日 毎週月曜日・第3日曜日



気に入った髪型で、
 明るく前向きに...



さくら会とは

「さくら会」は乳がん体験者が2ヶ月に1度集まって交流する会です。

次回は **10月27日(土)** 7:00~30分体験できるかも。

9:00~12:00 3階 第1会議室

参加申し込みはいりません・会費なし

8/18 参加者の方がラッカセイの苗を見せて下さいました。

都合のつく時間においで下さい。
 楽しくおしゃべりしましょう。