

「自分の身体と向き合う筋膜リリース」  
佐久ひとときカフェ スタッフ 丸山 範子

しばらく前から世間で話題になっていた「筋膜リリース」、二月の「佐久ひとときカフェ」のテーマが「自分の身体と向き合う筋膜リリース」と聞いて、とても楽しみにしていました。

今回は会場の都合もあり（寝た状態での運動）、25人程度の申し込み制でしたがどれだけみなさん関心があるのかは申し込み人数からも良く分かりました。

初めに講師の勝又先生からの講義、説明が詳しくあり「正直に言いますとかなり身体はキツイです!」、この言葉は過去の私が運動からどんどん遠ざかった言葉で「これ、私には無理かも」と思いました。が、ストレッチや筋トレとは違って、動きがゆっくりだけど「力を入れすぎない、伸ばしすぎない」、じわりじわりと効果があり、だんだんと汗ばんできたから不思議でした。

参加者さんたちは「途中から暑くなった、とても気持ち良かった」と口に出されていました。「何をするのも継続が大切ですね。継続する事に意味があります」との勝又先生のお話に深く頷いておられました。

がん哲学佐久ひとときカフェ  
自分の身体と向き合う筋膜リリース  
2019/2/2  
浅間総合病院 リハビリテーション科  
理学療法士 勝又泰貴



OPEN! 「メディカル・ヴィレッジ in 嬭恋」  
嬭恋村 看護師 (訪問入浴) 黒岩 範子

中山道追分宿という懐かしい風情のある街道筋に「あうんの家」があります。そこには身体にさまざまな困難を持っている人たちが集い、個々の学びを話しあう場が用意されています。得意な手作りのお菓子を持ち寄り、一緒により良きいのちを生きようと穏やかに語り合いひとりひとりの魅力が活きる場所作りがされているのです。そこに初めて参加させて頂いたその感動を今でも覚えています。私たちのいのちは毎日が試行錯誤の連続であり、やり直しはできない、毎日の生きかたを自ら選び自らの決断において送っているわけです。これらの不安の中で、「自分は何ができるだろう」と考えた時、人は動き、現実が変わっていくのかもしれない。

さて、このたび万座温泉嬭恋村に、がん哲学外来認定コーディネーター（日進館内）の方々の呼びかけで「メディカル・ヴィレッジ in 嬭恋」がオープンしました。村民を支える医療福祉の関係者の方々を始め、がんを生きている人たち、様々な課題を抱えながらも地域で前向きに活動されている人たちが集い、情報を交換するカフェです。定例で毎月第3火曜日の午前10時から開催します。我妻線「万座・鹿沢口」駅のすぐ近くの会場でお待ちしています。



3月21日 “八ヶ岳メディカル・カフェ” オープン!

がん哲学外来  
メディカル・カフェ  
「病気であっても病人ではない」  
生き方を考えるきっかけに

2019年  
3月21日 木・祝 13:30-15:30  
日本基督教団八ヶ岳伝道所 北杜市高根町箕輪2265-3

参加無料  
13:30~14:30  
「種も蒔く〜  
がん哲学エッセンス」  
講演：樋野 興夫 先生  
順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授 医学博士  
一般社団法人がん哲学外来理事長



※ 第2部はメディカルカフェ (14:30~15:30)を開きます。どなたもお気軽に！問合せ先：090-2241-5376

<編集後記>

今、全国に広がった「メディカル・カフェ」を追いかけている。リスト作りを急ぎながらも、一つ一つの「がん哲学外来&メディカルカフェ」の行方や行先が気になってしまう。カフェを立ち上げてすぐに亡くなった方のことを想ったり、そしてこれから開設しようと希望を抱いているカフェの方々にも心惹かれる。そんな中、先月の15日、そして今月19日の「メディカル・ヴィレッジ in 嬭恋」を訪問させていただいた。スタッフの温かいおもてなしで身も心も温められ更なる力をもらえたのがとても嬉しい。(星野昭江)