



『人生ピンチヒッター』3か条 1. 『人に接する呼吸を得ている者』 2. 『性格の悪くない者』 3. 『無規則で始める勇気と胆力を』

## 良き出会いと繋がりをいただいて・・・

東村山がん哲学外来メディカル・カフェ 大弥佳寿子

緊急事態宣言が解除されて間もない10月2日、いつもと同じように感染症対策のもとカフェを開催しました。今年に入って体調の変化から治療を変えて様子を見ていますが、筋力の低下などで前のように動けずいました。そんな矢先、カフェのスタッフである阿部友香さんが「大変でしたら(カフェ)引き継ぎますよ」と快く申し出てくれお願いすることにしました。2日は早速進行役をしていただき、事情を知った他のスタッフや参加者の方々も口々に協力を申し出てくれました。想いを寄せて下さることが何よりも嬉しく胸の奥がじんわりして空っぽの器が満たされ溢れ出そうになりました。

“これぞ東村山カフェの「人生ピンチヒッター友の会」では?!”と、文章を綴ってはいはりました。良き出会いと繋がりをいただきカフェが続けられることに感謝しています。



## 富士山 ▲

目白がん哲学外来 森尚子

「樋野先生と行く富士山▲の旅」に参加しました。秋晴れの行楽日和。マスクの下の笑顔と共に、心弾むバスツアーになりました。

河口湖から眺める富士山は素晴らしく、コスモス、ダリア、コキア、可愛らしい秋の花達が歓迎してくれました。

バスの運転手さんは「2年近くぶりの運転です」、ぶどう農園の方々は「コロナで観光がまったくなくなり、今日は本当に嬉しいです。ありがとうございます」と話され、胸が熱くなりました。

まだまだ気が抜けない日が続きます。感染対策・予防に努め、希望をもって過ごしてゆきたいです。

## 「八方塞がりでも、天は開いている」

岡倉天心記念がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」山本ひろみ

秋になるとこの言葉をよく思い出します。なぜか私は、この季節に体調を崩したり、大事な選択を迫られたりすることがよくあります。今年もそんな秋を迎えています。巣鴨のカフェを始めてからは、このカフェを継続していくために、いま私はどうすることがよいのかと考えるようになりました。それだけ、カフェは私にとって大切な宝物となっています。たくさんのお会いをいただいています。たくさん個性に支えられ今あることに感謝しています。「病気であっても病人ではない」、自分らしく生きるための選択をしていけるようにしっかりと向き合い考えていきたいと思えます。

いま街のあちらこちらで、色づき始めた樹々、そして高く晴れた青い空、自然が作り出す色とりどりの世界を感じながら・・・

## あたりまえの日常を心豊かに伸びやかに生き抜く法

丘の上のカフェ・シャローム 石井瑠美

明け方偶然聴いたラジオ深夜便で悪性肺がんから生還した樋口強さんの生き方に惹かれて、「いのちの落語」など著書3冊を読みました。飼猫ピーちゃんがお手本という「ほしいものには妥協しない」「明日より今日」「直感が大事」「居場所を作る」「笑いは最高の抗がん剤」・・・あたりまえの日常の大切さ、がんであってもなくても人生に心細くなった時に力づけられる本だと思いました。

エナガ



編集：丘の上のカフェ・シャローム

石井瑠美

連絡先 TEL 03-3943-1879

後援：一般社団法人がん哲学外来