

ぴんく・ぱんさありボンズハウス 活動報告



昨年10月30日、ぴんく・ぱんさありボンズハウスは4周年を迎えました。

当日は日頃、仕事などでサロンに出来ない方にも来ていただこうと、オープン時間を19時まで延長しました。

ぴんく・ぱんさありボンズハウスは、住んでいる地域やかかっている病院に関係なく、乳がんの患者さんなら誰でも利用できる共に学び励ましあう情報交換スペースで、「ここに来れば同じ体験をした人の話が聞ける」

沖縄県内の乳がんを患ったすべての女性のためのサロンです

《コーナーや展示内容》

- コカコーラのピンクリボン活動支援自販機
- 県内の8か所に設置
- 売り上げの一部が会の活動に寄付される



◆かつら・帽子 補正下着の情報コーナー



- 補術後間もない方のための手作りパッドを提供



◆乳がん情報コーナー



《基本情報》

- 開所時期 2010年10月30日
- スペース 沖縄県浦添市城間2-3-1 マンション波平105 15坪
- オープン 火～金 13時～16時 (祝祭日は休み)
- スタッフ 常駐スタッフ人数 2名
スタッフの種類 患者
- 来訪者数 25年度 179日稼働 のべ777名
26年度 184日稼働 のべ814名

◆皆の笑顔を書すかかみ

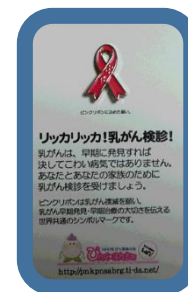


◆相談スペース



うれしいニュース

念願だった、ぴんく・ぱんさのオリジナルパッチができました。
沖縄のミンサー柄をデザインしたものです。



リボンズハウスのテーマに沿った ぴんくぱんさぁリボンズハウスの活動

R 緩 Release

- *リンパ浮腫勉強会
- *手作りパットの提供

I 知 Information

- *冊子 ぴんくぱんさぁの発行

B 動 Body

- *手踊り、エイサーの練習

B 美 Beauty

- *ウイッグ相談日 (予)ハンドマッサージ & ネイル

O 向 Orientation

- *peer support program 心のセルフケアワーク ショップ

N 食 Nutrition

- *栄養講座ユンタク会 (スムージー)

S 己 Self-realization

H 域 HomeTown

- (予)地域の小学校に図書券贈呈 & 子どもたちに乳がんの話

O 働 Occupation

- (予)働いている人のためのオープンデーを土曜日に設ける

U 共 Unity

- *ユンタク(おしゃべり)会

S 性 Sexuality

E 楽 Enjoy

- *プロバスケットチーム「琉球ゴールデンキングス」とコラボイベントで応援

ぴんく・ぱんさぁ RIBBONS-HOUSE

- *...現在、実施している活動
- (予)...今年、計画している活動

沖縄県の地方紙「沖縄タイムス」に紹介された ぴんくぱんさぁリボンズハウスの活動

17 健康長寿

2014年(平成26年) 3月1日 土曜日

沖縄タイムス

週刊 がんじゅ〜ま〜る

わかるとかわる ココロとカラダ



「それ、似合っているよ」。抗がん剤治療が始まったばかりの女性のウイッグ選びにアドバイスする与儀淑恵さん(中央)ら＝浦添市城間、ピアサポートサロン「ぴんく・ぱんさぁリボンズハウス」

乳がん患者 支えるサロン

141万人のケンコウ

乳がん患者でつくるNPO「ぴんく・ぱんさぁ」(与儀淑恵代表)は、病院や地域の枠を超えた患者会として、2005年に発足した。10年には浦添市城間に常設のピアサポート(仲間支援)サロンをオープン。乳がん患者の心のよりどころ、情報交換の場になっている。

(社会部・高崎園子)

女性

3

「今日から、髪の毛が抜け始めたんだけど」とのくらいで全部抜けるの?」「抜け始めたから早いよ。私は2週間ですべて抜けました。でも、髪の毛が無いほうが、ウイッグかつらを着けやすいよ」

2月18日に開かれたウイッグ相談会。2週間前に抗がん剤治療を始めたばかりの女性(55)宮野満子氏は、自分に似合うウイッグを探しにやってきました。同じように治療で脱毛を続けた美容師が、ウイッグを頭にセットしてあげながら、アドバイスする。

サロンには、さまざまな色や形のウイッグが飾られている。抗がん剤治療を終えて髪が生えた患者が提供した。美容師が手入れして、新たに抗がん剤治療を始める患者に引き継がれていく。

女性は一抗がん剤治療がすぐ終わったけれど、ここにきて心配することないよ」と言われてほっとした。体験者からいろいろな話が聞けて、とても助かる」と話した。

「二人よりも仲間がいたり、情報がたくさんあったほうが、がんと向き合える。体験者の生の声を聞くことで、自分もがんばれると思える。一人で再発の恐怖に悩むこともなくなる。私もそうでした。会の設立メンバー

ぴんく・ぱんさぁ 情報共有 体験者が助言

毎月第2火曜日はウイッグ相談日、第4水曜日は看護師を招いて手術後の後遺症であるリンパ浮腫ケアの勉強会など、実用的な講習会を定例化している。

日蓮月歩の乳がん治療を、日本乳癌学会が発行するガイドラインや医師の講演会で学び、より分かりやすく、会報誌で情報発信している。

プロバスケットボールチームの琉球ゴールデンキングスとコラボし、キャンペーンを実施するなど、啓発活動にも力を入れる。

乳がん発症時期、である40〜50代は、子供の受験や親の介護があったり、職場で重要なポジションに就くなど、家庭でも社会でも忙しい時期。そのため、乳がん検診や要精密検査なども、一気、休むわけにはいかない」とそのままに人が、サロンを訪れる人の中にも少なくない。

与儀さんは「乳がんは早期で見つければ、治療も、経済負担も軽くなります。早い発見・治療が自分のため、家族のためになる。仕事をしながら治療している人も多い。そうした事実をより多くの女性に知ってもらいたい」と呼び掛けた。

ピアサポートサロン「ぴんく・ぱんさぁリボンズハウス」浦添市城間の3の1。電話070(5448)0921。毎週火曜日の午後1〜4時オープン。メンバー登録や予約は無料。

ぴんく・ぱんさぁリボンズハウス 26年度の活動内容

《毎月開催している活動》

- 第2火曜日…ウィッグ相談日
- 第2水曜日…ピーチ会
- 第4水曜日…リンパ浮腫の勉強会

《随時・不定期に開催している活動》

- 相談…多くが、同じ経験をした人の話が聞きたいという人。可能な限り、仕事、育児、副作用などを経験した方との日程を調整している。
- 栄養講座(スムージー)
…ローフードマイスター吉澤直美さんを講師にスムージーの講座を開催。その後、参加者が沖縄の季節の野菜を取り入れた作り方を、コンタク会で紹介している。
- 離島患者会(宮古島、石垣島)との交流

《毎年開催している活動》

- 冊子ぴんくぱんさぁ発行…5月に9号を発行。冊子を作るにあたりサロンで勉強会、アンケートを実施
- 患者懇親会開催…5月のWith you～OKINAWAプログラム終了後に開催
サロンではピーチ会のメンバー中心に演目の創作手踊りとエイサーを練習
- プロバスケットボールチーム「琉球ゴールデンキングス」とのコラボイベントで検診受診の啓発活動…1月17日18日。サロンで応援Goods準備。
- 沖縄県女性団体連絡協議会の新春フェスタ…2月1日。ブースで活動紹介と資金造成のためのバザーを出店。準備は楽しくサロンで。

《初めて開催した活動》

- 10月4日…ピンクリボンカーニバル in 北谷(日本対がん協会 ほほえみサポートイベント)観覧車のライトアップ。CMを作りFMコミュニティーを通して検診受診啓発活動。準備をサロンで。離島のメンバーも参加!
- 11月20日…peer support program 心のセルフケア ワークショップ
NPO 法人ひあサポートわかば会 寺田佐代子さんを講師に開催。



R 緩 Release

リンパ浮腫セラピストの資格を持つ看護師さんを講師に勉強会のようす。いつも参加していた患者Yさんが、突然リンパ浮腫を発症。適切に対処し、現在上手にコントロールをしている体験を活かし、お世話係に。



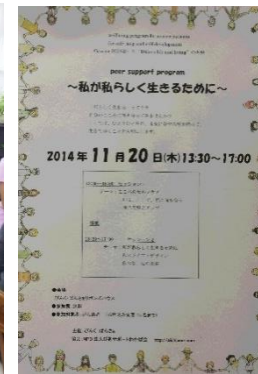
B 動 Body

患者懇親会の準備(手踊りの練習)。はじめはリンパ浮腫の予防にカチャーシー(沖縄の踊り)が良い…ということで。毎年、懇親会の恒例になってます。その他当日のお菓子や飲み物の準備、実行委員会など、多くの方々がかわります。



U 共 Unity

ピンクリボンカーニバル in 北谷の準備に、QABのテレビ取材が。諸々のイベント準備は患者さんたちがサロンに訪れる良いきっかけになっています。



O 向 Orientation

peer support program ワークショップのようす。初めての講習は2セッションだけだったので「ぜひ、続きを受けたい」と参加者からの声がありました。

ピンク・ぱんさぁリボンズハウス 27年度の活動予定

26年度の

《毎月開催している活動》

《随時・不定期に開催している活動》

《毎年開催している活動》を

今年も継続し、さらに右記の4つの活動を実施していきます。

また、第2火曜日に行っていたウィッグ相談日を、第4火曜日を増やし、月2回行うことにしました。

B 美 Beauty

(予)ハンドマッサージ&ネイル

ビューティーモードカレッジさんより、ピンクリボン活動のお手伝いをしたいというお申し出があり、学生さんによるハンドマッサージ&ネイルをお願いできることになりました。運営はぴーち会のメンバーで、5月・7月・9月・11月の奇数月のぴーち会定例会で行います。リフレッシュと癒しで、患者さんが明るく前向きな気持ちを持つこと、そしてぴーち会定例会に多くの方に参加していただければ、と考えています。

H 域 HomeTown

(予)地域の小学校に図書券贈呈&子どもたちに乳がんの話

サロンの活動資金源のひとつとして、コカ・コーラのピンク色の活動支援自販機が県内14箇所に設置されています。そのうちの2台を設置するときに「できれば売り上げの一部を地域の小学校に還元し、皆さんと子どもたちとのつながりを作っては…」という提案がありました。学校関係者に相談し、図書券を贈呈しお話朝会などで子どもたちに乳がんの話をさせていただくことを検討しています。

O 働 Occupation

(予)働いている人のためのオープンデーを土曜日に設ける

「治療を受けながら、仕事を続けられますか？」などの仕事に関する相談が多い。仕事に復帰した人、復帰を考えている人、職場で乳がん患者であることをどう理解してもらったらよいか悩んでいる人などの交流の場として、土曜日のオープンデーを考えています。

O 向 Orientation

*peer support program 心のセルフケアワークショップ

昨年、再発治療中の患者さんからの要請で企画したワークショップでした。2セッションしかできなかったことが残念で、今年は離島のメンバーもまじえ、フルセッション開催したいと考えています。また、乳がん認定看護師さんにも相談し、サロンで毎年定例化できるようにしたいと思います。

