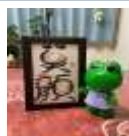




『人生ピンチヒッター』3か条 1. 『人に接する呼吸を得ている者』 2. 『性格の悪くない者』 3. 『無規則で始める勇気と胆力を』

耳を澄ましながらかくといろいろな鳴き声が聞こえます。木の上やあたりを見てください。意外と身近に鳥がいますよ。名前がわかりますか？(答えは紙面の下)



### 笑顔の実がなる木

岡倉天心記念がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」 山本 ひろみ

春、色とりどりの花が輝く季節がやってきました。3月の巣鴨カフェ「桜」に「笑顔の実がなる木」という絵をプレゼントしていただきました。私がよく書く笑文字をヒントにイメージして完成させていただきました。見ていると自然と笑顔になってしまう不思議な力を持った桜の絵です。

巣鴨カフェ「桜」は、桜の樹のような場所を目指しています。そこにしっかり根を張って立つ桜は、その四季折々の変化で人を癒したり、勇気づけたりしています。巣鴨カフェもしっかりこの場に立ち続けること



で、それぞれのタイミングで集まって下さる方同士の交流が生まれ、力を分け合えるような場所でありたいと思っています。

今回頂いた笑顔の実がなる木は、そんな巣鴨カフェ「桜」を表してくださっているような絵でした。こうして皆さんの温かな想いを頂きながらカフェを継続していけることに感謝申し上げます。

この笑顔の実がなる木は、シンボルツリーとしてカフェで飾り続けていきたいと思っています。

### 春うらら

目白がん哲学外来カフェ 森 尚子

年明けと共に、牡丹や蠟梅が咲き始め、2月になると沈丁花や梅が、華やかにそして香り豊かに春の訪れを知らせてくれます。

今ちょうど、学習院大学の堀沿いの椿が満開です。

これから目白は、染井吉野で始まり八重桜まで、桜が長く楽しめる時期になります。

“病気であっても病人でない”。四季を楽しみながら、目白がん哲学外来を通して、皆様と良き思い出作りをしていきたいと思っています。

写真は、学習院大学外壁沿いの椿と、アドベンチャーワールドのパンダ結浜です。よろしくお願ひいたします。



### にもかかわらず宴会

東村山がん哲学外来 大弥佳寿子



あと数日でWBC(ワールド・ベースボール・クラシック)が開幕する。二刀流で世界を魅了したメジャーリーガー・エンゼルスの大谷翔平選手もチームに合流し連日メディアを賑わせている。彼はプレーだけで

なくその人柄や言動も魅力的で行くところどころで大フィーバーが起きているが私もすっかりファンになってしまった。

一昨年、病気の進行から息苦しさがあり一時酸素を吸って過ごしていた。ぐっすり眠ることもままならず、偶然点けたテレビに全力でプレーする大谷選手の姿があった。その年はホームランダービーへ出場を果たし MVPにも輝いた。そんな輝かしい結果を築いている彼であるが、故障で手術を受け思うようにプレーできなかった年もあった。忍耐の時を経ての現在を知る。

勝利に向けて頑張ると口にする大谷選手であるが、野球を心から楽しもうとする姿に大きな希望と勇気を感じる。私もすっかり病状が改善した訳ではないが、「にもかかわらず宴会」と侍ジャパンを応援し WBC を思いっきり楽しみたいと思う。

### 筋肉を鍛えよう!

筋肉は全身を動かすエンジンのような働きをしています。また熱を生み出すストーブのような役割もしています。筋肉が増えると基礎代謝量が増し生活習慣病の予防にもなるそうです。

答 左から・カワセミ・ヒヨドリ・ツグミ・ジョウビタキ・ペニマシコ・コゲラ

筋肉は何歳になっても増えます。まずは足腰の筋肉を衰えさせないように鍛えましょう。私は昨年骨折しリハビリに励みましたがその後ジムでその延長のトレーニングをしたら筋肉が増え代謝が上がったことを実感しました。

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

