

カピバラさんに出会う

岡ちゃん

自宅で動物を飼ったり、動物園や水族館に行って動物と触れ合う経験があると思います。動物を見たり触ったりすると、気持ちがほっこりして、笑顔になれる時があります。

数年前、夫と娘と私の3人、ドライブを兼ねて熱海に一泊しました。温泉を満喫し、2日目はカピバラ温泉のある伊豆シャボテン動物公園に向かいました。カピバラさんが温泉に浸かっているのを何度もニュースでみて、「一度でいいから、実際に見たい」という私と娘の願いが叶いました。温泉に到着すると、お湯をためはじめたところでした。しばらくして飼育員さんの合図があり10頭ほどのカピバラさんが、足早にお風呂に入りました。いつもゆっくり歩くイメージなので、動きの速さに少し驚きました。目をつむってじっとしている姿を見て、熱海の温泉に入った時の心地よい感覚を思い出しました。そして広く緑豊かな高原で小さな草花を見つけた時のような優しくほんわかとした気持ちになりました。お湯が満タンになり、飼育員さんがみかんを浮かべてくれました。沢山の黄色いみかんがアクセントになり、可愛らしく写真に収めることができました。

南米育ちの寒がりなカピバラさんが、温泉に入って体を温める姿は、人の心を和ませるといいます。ゆったりとした風貌が特徴のカピバラさんの入浴シーンを思い浮かべると、自宅のお風呂時間もより楽しくなりそうです。



霧吹きを持って梅園に

ミニオン

元気になってきたので何かやってみたくなりました。

ご近所のカメラクラブに誘われて池上梅園に撮影会です。自分より皆様年上です。私が一番ヤング！

何時も「がん哲学外来カフェ」に参加しているので病気の話。カラダの悩みなど話しているので頭の中が「がんカフェ脳」になってました。参加されてる方は皆さん健常者なんです。皆さん写真が上手だとおもしろい 変わった発想で「水滴がついて光輝く花がステキ」とおもしろい霧吹きを持参。キャラクターを持ってランチで撮影を何度も挑戦している私なので人目はあまり気にしません。でも園内では不審者に

思われるのはつらい。

人がいなくなってから

「シュウ！シュウ！」キレイ

に撮れたかな？これから春。

カラダもこころも活動的になりま

す。皆さんも外に出ませんか。



講座・気持ちがラクになるがんと向き合い方

ニャンコ先生

Zoomによる講演を聞いた感想を書きます、テーマは「気持ちがラクになるがんと向き合い方」、講師は癌研有明・院長補佐・乳腺内科部長・高橋利実先生でした、内容は読売新聞のコラムに連載されているとのことで、ご存知の方は多いかもしれません、

コラムでは読者の質問に答える形ですが講演でも、色々な事例をあげ、印象が強かったことを書きます、質問は「がんになったのは食生活がよくなかったせいか、とがんに効くサプリメントを飲んでいいか」です。

食事については、塩分摂取が多いと胃がんになりやすく、肉(加工肉や赤肉)摂取が多いと大腸がんになりやすく、野菜や果物の摂取が少ないと胃がんや食道がんになりやすいは確実なものでなく、がんの主原因になっている可能性は低いとのことです。またいわゆる食事療法は科学的根拠がないそうです。

サプリメントや健康食品については、それを扱う業者としては、患者さんの弱みにつけこんで、不安をあおればあおるほどお金が儲かるので、あの手この手を使って巧みな広告を展開してます、「わらにもすがる思い」の患者さんに、「これにつかまるといい」と言ってお金を出さない「わら」を高いお金で売り付けています、それらには肝臓障害などの副作用が生じることがあるそうです、以上から食事療法などせず、健康食品、がんがいいといわれるサプリメント等を買わず、自分の好きな食べ物を美味しく食べたほうが良さそうです。また、人に勧められたときは「担当医から強く止められた」ということを口実にきっぱり断ること、だそうです、

病気というのは、人生の中の一部にすぎません。病気を中心に考えて、その中に食事を位置づけるのではなく、「自分らしく生きる」ことを中心に考えて、その中に食事を位置づけるとよいのではないかと言われました。最後に先生はがんは誰でもなるものですが、がんになっても、がんが治らないとしても、身構えすぎず、自分のペースで治療を選び、焦らず、自分らしく生きて幸せを目指していただきたいと願っています、そして、それを支える医療を、これからも追及していきたいと考えています。と言われました

岡倉天心記念がん哲学外来・巣鴨カフェ「桜」

sugamocafe.sakura@gmail.com

<https://sugamo-sakura.com/>

後援：一般社団法人がん哲学外来

がん哲学外来市民学会

代表 西原光治

編集 浦川 慶子