

# んぽん舗

ポツ



196号

2019年12月

【発行元】

石巻市NPO支援オフィス  
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63  
TEL・FAX 0225-23-3641  
MAIL : centerishinomaki@gmail.com  
<http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/>  
開館時間：月～金 10：00～20：00  
土曜日 10：00～18：00  
日曜・祝日休館日

毎月25日発行

NPOや市民活動に  
役立つ情報をお  
届けします。  
みなさまからの  
情報提供もお待ち  
しております。



## ピックアップんぽ

登録番号215

特定非営利活動法人 パセリの会

理事長：菅原朱美さん



### 団体の概要

乳がんと婦人科がん体験者、そしてその家族に対して、語り合いの場や情報提供を行い、自分らしい生活を送るためのサポートをしています。そして、当会のモットー「笑顔パワー」をすべての方と分かち合えるように、がんの正しい知識を提供することで、笑顔あるよりよい地域づくりへの実現に取り組んでいます。スタッフは18名で、会員は約50名です。



### 団体設立のきっかけ

私は、今から15年前に乳がんになりました。当時、体験者同士で話せる場がありませんでした。インターネットで乳がん体験者と知り合ったことで、前向きな気持ちになれた部分がとても大きく、ピアサポーターの必要性を強く感じました。

そこで、当時乳がん治療をしていた病院の主治医の先生と看護師さんにご協力をいただいて、平成17年に乳がん体験者の会「マンマの会 パセリ」を立ち上げました。

(※ピアサポーター…病気を体験した人やその家族などがピア(仲間)として「体験を共有し、ともに考える」ことで、がん患者やその家族などを支援していくこと)

初めは病院内で茶話会として「乳がんの体験者同士が気軽に話せる場」を設けました。集まって話すだけで気持ちが救われますし、体験者にしかわからない辛さ、苦しみがあるので、わかる方に声をかけてもらうと、とても安心しました。

茶話会では、徐々にテーマを設けて話したり、病院の関係者の方をお呼びしてお話をいただいたりしていました。実際にケアを受けた側の患者の方が、ピアサポーターとして、ケアする側にもまわりました。

活動を続けていく中で、語り合いや学習会などの場が治療中の患者さんの心の支えとなること、そして、治療および療養への取り組みの情報提供の場となるために、乳がんだけでなく、婦人科がんも含め、活動を継続していく必要性を強く感じました。

そこで活動をより充実させていくために、石巻市、石巻地域の医療機関、医療関係組織と連携することの重要性から、今年6月に「パセリの会」と名称を変え、NPO法人化しました。

### 活動内容

現在、主な活動として、

- ・集い(講演会)… 毎回テーマを決めて、年一回
- ・街中がんサロン… 女性のがん体験者と家族のための語り合いと情報提供の場、イベント開催
- ・茶話会… 講習会開催、がんについての情報交換の場
- ・婦人科がんサロン… 婦人科がん体験者のためのおしゃべり会
- ・ヤングサロン、再発サロン… 女性の各対象者のおしゃべり会
- ・キャンサーヨガ… 女性のがん体験者のためのゆったりヨガなどを開催しています。

毎月第二・四金曜日に牡鹿観光モデルハウスで開催している「街中がんサロン」では、専門職の方をお呼びして「医療費控除の話」や「がん体験者の就労のコツ」など、毎回様々なテーマで勉強会を開催しています。

また、ソシオエステティシャンの方による爪や肌のお手入れ、ご自身も抗がん剤を経験された理容師の方によるヘアカット・ウィッグアレンジや相談なども行っており、美容部分でのサポートも行っています。月に一回程度(不定期で)、看護師にもお越しいただき、身体のセルフケアの相談、正しい知識など専門的なアドバイスを気軽に聞けて、教えていただける場にもなっています。医療的なケアは病院で、サロンでは「その方が自分らしい生活を送るためのサポート」を行っています。

初めは乳がん体験者同士での集まりでしたが、活動をしていく中で様々ながん体験者の方々とも出会うようになり、活動の幅を広げる必要性を感じました。そこで、来年からはピアサポーター研修会を石巻で開催し、基礎知識やコミュニケーション技法などを向上させる機会を設け、男女問わず受け入れを広げていきたいと思っております。乳がん以外のがん患者の方にも学んでもらい、一緒に活動していければ…と思っています。



パセリの会を始めて、自分は一人じゃないと実感し、やりがい・生きがいに繋がっています。

乳がん患者の方々、病気の話気軽に話せる場を求めています。家族、友達にはどこまで話していいのかわからない部分もありますが、体験者同士で話しあい共感し合うこと、人に話すことで自分の中で答えが見つかることも多いです。会に来た方々が明るい表情で帰っていく姿を見ると、本当に必要な場所だと実感しています。

ずっと会に関わってくれている病院関係者、がん体験者の方々、サポートして下さる方々が増えてきてとても心強く、スタッフのやる気にもつながっています。

### これからの目標

今後は、住民の方たちの健康面でのサポートも行っていきたいと思っており、石巻でも昔からある、「玄米ダンベル体操」を取り入れて体力作りをしていきたいと考えています。また、現在行っている街中がんサロンを常設し、地域に密着した活動として、より多くのがん患者の皆さまが安心して集まれる居場所にしていきたいです。

特定非営利活動法人 パセリの会

電話：070-5320-5538

HP：<https://paseriishinomaki.jimdo.com/>  
ブログ：<https://ameblo.jp/paseri-isinomaki/>





## 取材日記

12月5日(木)アリエッティの会主催の「今さら聞けない?スピリチュアルトーク」が  
まちの寄り合い所・うめばたけシェアオフィスで開催されました。  
講師のスピリチュアル心理セラピスト・山吉ことえさんは、東日本大震災をきっかけに、  
人々の心を癒したい…という思いから現在の活動をはじめられ、悩んでいる方々が  
前向きになれるようフラワーフォトセラピーという花の写真をを使った心理療法などを  
されています。

今回は、みんなでスピリチュアルな世界をのぞいてみよう!ということで、山吉さんより  
お話があったあと、実際に瞑想体験し、最後は参加者が日頃感じている不思議な事  
について気軽に山吉さんに質問しました。山吉さんからはその都度優しく丁寧に答えて  
いただき、参加者同士「わかる!」など言いながら盛り上がり、時には大笑いしながら  
楽しくスピリチュアルに触れることができた会となりました。

アリエッティの会は「地域と人をつなげるひろば」として、親子から高齢者まで多世代を  
対象とした居場所づくりの活動をしており、様々な講座やワークショップを開催されて  
います。活動場所には滑り台やジャングルジムなど、子ども向けの遊び場もあるので、  
お子さんと一緒に参加することも可能です。  
何よりスタッフの方々がとても明るく楽しく、いつも笑いが絶えない雰囲気です。  
気になった方は、ぜひHPをチェックしてみてください♪



アリエッティの会 HPは  
こちらから↓



## イベント情報のお知らせ

### 第7回 石巻地区こども将棋大会



正月恒例の石巻地区こども将棋大会も今回で第7回を迎えました。  
小学校下学年(1~3年) 上学年(4~6年) 中学校の3部門で、  
一人5回の対局を行い、点数を競います。賞品も参加賞もあります。

- 日時:2020年1月4日(土)9:00~12:30
- 場所:石巻市門脇東復興住宅集会所(石巻市門脇町3丁目)
- 料金:500円 ※当日受付
- 対象者:石巻市、東松島市、女川町、その他周辺市町の小中学生
- その他:駐車場は道路向かいの「まねきショップ」駐車場が使えます。

- 問・申込み:  
特定非営利活動法人 放課後こどもクラブBremen  
電話:090-7525-4058(担当・賣) 12月25日(水)締切



### 骨盤調整でカラダスッキリ!

骨盤を整える事は、土台を整える事。  
土台を整える事で全体のバランスが元に戻り、カラダ本体の力が戻って  
きます。寒い季節に自分自身を整えませんか?  
年齢や性別を気にせずにお越しください☆  
講師:千葉香織さん(LEAF+施術院)

- 日時:2020年1月23日(木)10:00~12:00
- 場所:(特非)まちの寄り合い所・うめばたけシェアオフィス  
(石巻市田道町1-15-2)
- 料金:600円(会員300円)飲み物お菓子付き・要予約
- 問・申込み:アリエッティの会  
電話:070-5059-7129 メール:arrietyhiroba@gmail.com



### ロックくんの編集後記

今月もんぼん舗を読んでいただき  
ありがとうございますモグ〜。  
あつという間に年末ですね~!!  
ロックは数年前までは、この時期  
幕張の年越しフェスに行く!!という  
のが恒例だったのですが、ここ何年  
かは「寒い」という理由でコタツで  
るごろフェスの年末です…。



乾布摩擦

さて、今年も皆様には石巻市NPO支  
援オフィスをご利用いただき、本当  
にありがとうございました。  
来年も、より皆様にとって居心地の  
いい施設となれるよう、スタッフ一同  
頑張っておりますので、よろしくお  
願い致します♪  
では、よいお年をお過ごしください♪

### あそびで発見!こころの元気! わんぱくスポーツ参加者募集!!

ボール遊びとボルダリング主体で子どもの心と体の成長をサポートします!!

- 日時:毎週土曜9:30~11:30 毎週水曜16:30~18:30
- 場所:蛇田北境 totoコート(石巻市蛇田北経塚11-9)  
クライミング マツ(石巻市中央3丁目6-6)
- 料金:月4000円 ●対象:幼児から小学6年生まで
- 問・申込み:  
特定非営利活動法人石巻スポーツ振興サポートセンター  
電話:090-8787-3873(松村)



### もったいない、をありがとうございます! フードドライブ、始めてみませんか??

「フードドライブ」は、いただきものや買すぎてしまった食品など、  
ご家庭に眠っているままの食品を持ち寄りフードバンクへ提供する活動です。  
町内会やサークル活動など、身近なみんなで食料支援をはじめませんか?  
現在、事務所以外では下記施設に常設の回収BOXを設置しております。

- ・株式会社牡鹿観光 モデルハウス内コミュニティスペース  
(住所:石巻市門脇字二番谷地13番地477)
- ・蔵しっくパーク  
(住所:東松島市矢本字北浦25番地)

#### 【寄贈を受け付けているもの】

- ・穀類(お米など) ・調味料(みそ、しょうゆ等) ・のり
- ・保存食品(缶詰など) ・インスタント食品やレトルト食品 ・贈答品
- ・飲料類や菓子類 ・お茶漬の素・ふりかけ類 ・粉ミルク ・離乳食

#### 【受付出来ないもの】

- ・賞味期限が1ヶ月以内のもの ・開封された状態のもの
- ・アルコール類 ・自家製品(漬物など)

- お問合せ先: 一般社団法人フードバンクいしのまき  
事務所:石巻市駅前北通り四丁目10-26-3 電話:0225-98-5996



## 石巻市NPO支援オフィスより

### 年末年始休暇のお知らせ

12月28日(土) ~ 2020年1月5日(日)

まで年末年始休暇とさせていただきます。  
何卒よろしくお願いたします。

