

---

あなたのもとへ

---

# がんサロン紹介ブック あきた



---

編集 秋田県がん患者団体連絡協議会 きぼうの虹

---

---

---

# 目次

---

---

大館市	✿大館がん友の会「大館虹の会」	1
	✿ピンクリボン結びの会	2
北秋田市	✿北秋田 虹の会	3
	✿ビハーラcafe	4
能代市	✿がん患者と家族のリンクカフェ あなたのままで	5
	✿能代山本地域オストメイトの集い「萩の会」	6
秋田市	✿あけぼの秋田	7
	✿がんカフェあきたの会	8
	✿きぼうの虹サロン「あきた」	9
	✿暮らしの保健室	10
	✿Third place AKITA	11
	✿乳がん患者サークル HappyCafeClub	12
由利本荘市	✿がん体験者の集い	13
	✿いこいのカフェ	14
美郷町	✿秋田県肺がんネットワーク「あけびの会」	15
相談支援センター一覧		16
信頼できるサイトの紹介		17

---

がん患者さんやご家族が抱える不安や悩みの解消には、  
がん治療をした人の経験が役に立ちます  
秋田県内には、がん患者さん同士のささえあいの場として、  
地域や病院に様々ながんサロンがあります  
各サロンでは、みなさんの参加をお待ちしています  
この冊子を参考に、ご自分に合ったサロンを見つけて、  
仲間に出会っていただけることを願っています  
掲載している内容は、各サロンに作成していただいております



# 大館がん友の会「大館虹の会」

代 表：富樫 安民 090-9631-9868

事務局：宮嶋 牧子 090-5354-9000

例 会：毎月第1水曜日 14:00~16:00

大館市立総合病院 会議室（当日入り口に案内板があります）

お菓子をつまみながらの会員同士のおしゃべり会

資料に基づく勉強会

講師をお招きしての講演会

毎年春・秋に行う森林浴（八幡平や森吉山 etc）



講演会

会員及び会員以外の患者さんやそのご家族の方と  
ピアサポーターが話すことによって  
「自分らしい生活を送りながら、病気の治療に前向き  
に取り組むことができる」ことを目標にしています。

年会費：1000円

当日直接会場へお越しください。

見学も可能ですので、お気軽にお立ち寄りください。

会で知り得た事は、他言しない取り決めになっています。



森林浴

# ピンクリボン結びの会

○2017年10月に秋田県北部男女共同参画センターのセンター長  
成田さんが立ち上げました。

\*患者同志の支え合いの場

同じ経験を持つ患者さんの話を聞くことで、

気持ちが軽くなったり、

療養生活も快適に送る知恵を得られることがある

\*当事者の視点で話を聞いてもらえる患者同志の支え合いの場

自分の経験が他の患者さんを支援する力になることもある

○2018年8月まで活動されていましたが、成田さんが亡くなられたことで休止となる

○2019年2月再開

秋田県北部共同共同参画センターの方から話をされて、体験者・元看護師2名の  
協力で再開し、今日に至っています

北鹿新聞の[ほくろく掲示板]に開催日を載せて頂き、利用者の方に好評ですし、  
私達も助かっております

- ・ 秋田県北部男女共同参画センター(大館市)
- ・ 偶数月 第3土曜日 13:30~16:00
- ・ 連絡先: 秋田県北部男女共同参画センター内  
TEL 0186-49-8552

参加費 茶菓代として 300円

# ビハラー<sup>カフェ</sup>café

～がん患者と家族のサロン～



私どもビハラー秋田は、仏教の立場から終末期医療や高齢者福祉、自殺、被災地支援などの「いのち」に関わる現実的な問題を考え、実践しようとの趣旨で活動し、結成30年目を迎えます。

がんなどの重い病気の患者さんやご家族の息抜き、情報交換の場として、僧侶・医療・福祉関係者なども同席した上でコーヒーやお茶をいただき、感じたことや日頃思っていることを自由にお話しただく時間です。現在重い病気を患っている方、そのご家族やテーマに関心のある皆様のお越しをお待ちしています。

○ 開催 … 随時 【主に土曜日 PM2～4時】

○ 会場 … ふれあいプラザコムコム(北秋田市)  
他 各地の喫茶店などで開催

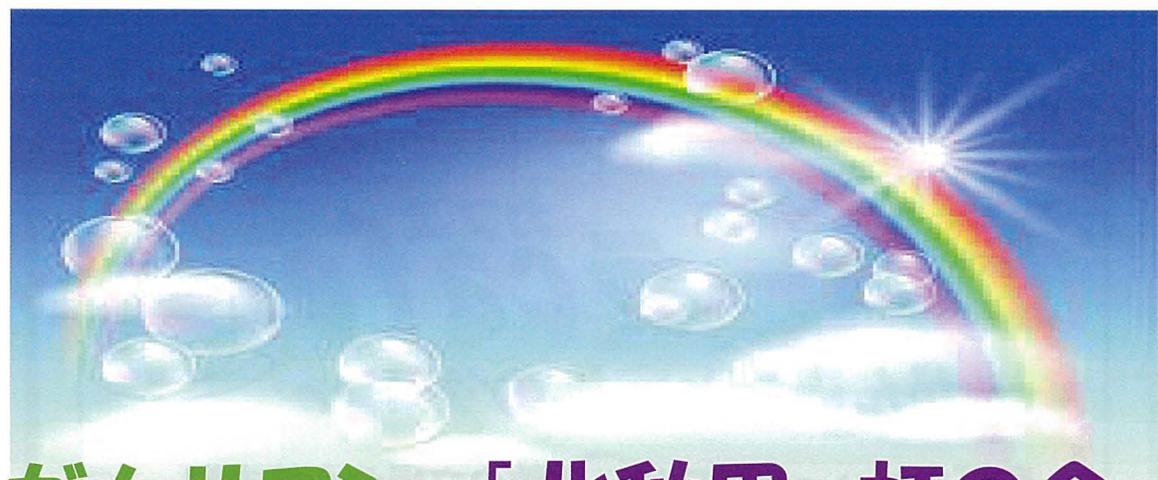
○ 参加費: 100円以上の志  
喫茶店開催の場合 500円

○ ビハラーcafé LINE  
開催情報をお届け致します。  
問い合わせ・申込みも可能です。



ビハラー秋田 (HP:<http://vihara.main.jp/>)  
事務局 佐藤 (050-5275-0848)





# がんサロン 「北秋田 虹の会」

がん患者さんや、ご家族が抱えている不安や悩みなど

お茶を飲みながら話してみませんか？

話すことで気持ちが少しでも楽になってほしい「場づくり」の会です。

(個人情報はお守り致します)

どうぞ自由に参加して下さい！！

## 記

月 日：毎月第4木曜日(祭日の場合変更あり)  
時 間：午後1時～3時  
場 所：北秋田市交流センター

男女共同参画活動拠点施設

「ハートフルプラザ・北秋田」

※ 参加希望の方は、ご自由においで下さい。

※ 連絡先：北秋田 虹の会代表 吉田(携帯 090-7664-9000)

# あなたのままで

## がん患者と家族のリンクカフェ

2016年3月に、安岡里江・明雄を共同代表として、  
「がん患者と家族のリンクカフェ あなたのままで」を立ち上げました。

2011年に、乳がんとの告知を受けて、手術や治療の中で、  
患者自身また家族が不安やとまどいの中で  
語り合える場があったらと考えて設立しました。

不安の中で、本人も家族も「自分らしさ」を少しずつ失ってしまう。  
「あなたのままで」というネーミングには、  
たとえ病気であろうと「自分らしさ」を失わないで  
「受け止める力・生きる力・生きていく力」を大切にしていこう  
というメッセージを込めています。

このリンクカフェは少しずつでも、みんなで一歩一歩ずつ歩いて行こう  
ということ、思いを込めて第1歩、第2歩と致しました。

一歩、一歩と積み重ねながら、気が付けば「あなたらしく」生きている！！  
そんな、温かく優しい「がん患者と家族のリンクカフェ」に  
そして「あなたのままで」にしていきたいと思っています。

場所(能代市)と開催日は不定期です。

下記までお問い合わせください。

参加対象：がん患者・家族、医療者、関心のある方

参加費無料

「がん患者と家族のリンクカフェ」実行委員会

080-1854-5355

安岡



# あけぼの秋田



Breast Cancer Network Japan あけぼの会

誰かと話したい、誰かに聞いてもらいたい。がんを体験したことで社会復帰がなかなかできない、情報交換の場が欲しい。悩んでいる人が心から話し合い、励まし合う場所。ここを訪ねた事で、ひだまりにきたよう気持ちになって元気が出てくれればよい、そんな場所としたい。



## ABCSS あけぼのハウス

毎月第3火曜日 14:00～16:00

会場:中通総合病院 西棟 5F 第2応接室  
乳がん患者、家族 一般の方

## ひだまりハウス



隔月(偶数月) 第4火曜日 13:00～15:30

会場:秋田市旭南コミュニティセンター 018-865-3337  
乳がん患者、家族 一般の方



あけぼの秋田事務局  
代表 佐藤清子



〒010-0925 秋田市旭南2-4-24  
TEL 018-824-2750  
FAX 018-824-2779

# がんカフェあきた

## ご案内

がん体験者のかた  
いま、がんばって闘病中のかた

がん患者さんを家族に持つかた  
がんのお話をしませんか

病院で困っていること  
生活で困っていること  
聞けないいろいろなこと

お待ちしております

参加無料  
申込み不要

日時：毎月第3土曜日 10時から12時 (第2の時もあり)

場所：にぎわい交流館au 取れない場合は別の場所になります

留意事項：以下に当たる方のご参加はお断りさせていただきます

- ・特定の医療機関、医師を支持されるかた
- ・承認、未承認に関わらず、特定の治療法を支持されるかた
- ・特定の健康食品、健康器具などを推奨、販売されるかた

facebook"あきたがん情報"で、イベントを随時お知らせしています

お問い合わせ 090-5188-3902 三浦

# きぼうの虹サロン 「あきた」

がんと向き合うために  
がんになってもあきらめない  
一人ではない、仲間がいます

- ♥ **場所** 飯島南地区コミセン（またはアトリオン）  
秋田市飯島字南場掛 318-2  
（秋田厚生医療センター向かい）
- ♥ **日時** 毎月第2土曜日 13時～15時  
（8月は休み）
- ♥ **申し込み不要 参加費無料**

がんの部位はといません  
患者さん、ご家族の方、どなたでもお気軽にご参加ください

※スタッフ2名が乳がん体験者コーディネーターの資格を持っています



通常のサロンの他  
カード作りなどのイベントも  
年に数回行っています



問合せ先:きぼうの虹サロン「あきた」 田中

Tel 090-2361-1754

秋田市中通 2 丁目 5-1 「クローセ秋田」 2 階

みんなの  
よろず  
相談所

# 暮らしの保健室

地域にお住まいの方々の暮らしや健康、  
医療、介護の相談を気軽に受け止める  
場です。

介護の相談に  
のってほしいな



地域みんなの

「ちょっと話を聞いて欲しい」  
「ちょっと相談にのってほしい」  
そんな気持ちにこたえます。  
保健師、看護師等に相談ができる  
地域にひらかれた場です。

こういうことは、  
お医者さんに  
どう聞いたらいいのかしら？



認知症の人には  
どんなふう  
に接したらいいのかな？



お医者さんには  
こう言われたけど、  
意味がよく分からない



どなたでもご利用できます。相談がなくても立ち寄ってゆったり過ごせます。

月～金曜日 10:00～15:00 利用無料・予約不要



医療や病気予防の  
学びの場

生活や健康に関する  
相談窓口

医療や介護、福祉の  
連携の場

安心して過ごす  
居場所



つながる  
交流の場

皆様のお越しをボランティアスタッフがお待ちしております

運営：特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

秋田市広面字近藤堰添 50-1 あきた東内科クリニック 2 階 ☎018-853-6835

# Third place AKITA



First place



Third place AKITA



Second place

家でも、学校でも、職場でもない  
AYA世代のがん患者同士が  
気持ちをわかちあえる  
あなたのための「居場所」です

AYA 世代とは、Adolescent and Young Adult (思春期・若年成人)の頭文字をとったもので、  
主に、思春期(15 歳～)から 30 歳代までの世代を指しています。

開催場所：秋田市 遊学舎

開催日時：月 1 回

(詳細は Facebook でご確認ください)

問合せ先 [thirdplace.akita@gmail.com](mailto:thirdplace.akita@gmail.com)



乳がん患者サークル★ハッピーカフェクラブ



# Happy Cafe Club

HappyCafeClubは乳がん患者の交流を目的とした  
患者主体のサークルです。

乳がん患者同士の気軽なお茶会を毎月1回開催しています。

コンセプトは  
「行きつけのカフェ」

入会申込み  
参加申込み  
年会費は不要！  
お茶会参加費は¥300

乳がん患者なら  
どなたでも参加OK！

HappyCafeClubは2008年に始まり10周年を迎えました。

行きつけのカフェにお茶を飲みに行くように、

気軽に参加して欲しいとの想いでこのお茶会が始まりました。

お茶を飲みながらのおしゃべりや情報交換を楽しみませんか？

まずは一度、遊びにきてくださいね。



お茶会の開催日程は、  
ブログでご確認ください！

〈お問い合わせ〉

★E-mail [archosp@mail.goo.ne.jp](mailto:archosp@mail.goo.ne.jp)  
(電話での問い合わせは受付しておりません)

★ブログ <https://blog.goo.ne.jp/archosp>

活動に関しましては参加者の個人情報を守るため、一切の**写真・映像などの提供**はお断りさせていただきます。  
商売や販売目的、勧誘目的での参加もお断りさせていただきます。

# がん体験者の集い

## 「この空間は荷物を降ろす場所」

「がんを体験した人同士が話し合える場があれば～」

という声を受け止めてくれた由利組合総合病院相談支援センターの看護師さんが、二人を紹介してくれて、平成28年の4月からスタートしました。

開催の回数は第一回目の時に、

毎月は無理であるということから、偶数月の最終の日曜日の開催です。

部位については関係がなく、本人は勿論の事、ご家族の場合など、いろいろなケースがあります。

中には治療を受けながら、会社で働いている方がいますし、

50歳になったばかりの患者さんもいて、本当にお気の毒に思います。

嬉しいことに、一昨年の4月から就労した人が一人、

昨年4月から一人の方が就労し、健康維持に努めながら、

がんばっています。やはり本人の強い意志が左右すると思います。

ありがたいことに、秋田市からわざわざ車で毎月のように

参加してくれている人がいます。

そして新しい情報を提供してくれています。

またもう一人の方は、ご都合がついた場合は、同じ秋田から来てくださって、

ご自身の経験を元に、適切な助言をしてくれますので、非常に助けられています。

最近、ややもすれば参加者の顔ぶれが固定化しつつあるような傾向がありますので

一工夫しなければと、考えています。

2年ほど前から例会は、まず会の雰囲気や和らげるために、

季節に応じた童謡を一曲、こちらで準備していったCDの曲に合わせて、歌っております。

できれば、以前参加して下さった方が、半年に一度でも参加して下さって、

その後の状況をお話していただければと願っております。

また、カラオケや終活についての講話の案も出ましたので、今後の検討事項です。

発起人のもう一人の方が、誠に残念でしたが、わずか57歳という若さで

3年前に亡くなられてしまいました。

亡くなられた同志のKさんの遺志を決して忘れることなく、努めていきたいと思っております。

**日時** 偶数月 最終日曜日 10時～12時

**会場** 由利本荘市 鶴舞会館

問合せ：0184-22-2980 中津川

# いこいのカフェ

病は気から・・・自身の病・家族の病・看護の悩みを一瞬忘れて、  
ポジティブな生活のヒントを見つけ出すカフェ・・・

- \*私自身、2回のがんの手術を経験
- \*入院時に、病院の休憩室で声をかけられ、その方曰く、「8度目の入院だが、退院したら8度目の海外旅行を計画しています」・・・うきうきした様子に救われました
- \*開腹手術なので・・・今でも再発の恐れ、軽い後遺症がありますが、深い深呼吸をすることで乗り切っています
- \*東洋の健康術のヨガに出会い、実践中です
- \*周りには医療関係者がおりますので、ベストではなくベターのアドバイスも
- \*健康の大敵は、ひきこもりだと思っています
- \*当会の基本理念は「健康」であり、健康寿命の延伸を願っています
- \*地域密着のイベント「石脇通りを浴衣を着て歩こう」「新山神社裸参り」「羽後本荘駅前の朝市を一日昼市に・歩行者天国にして市民に歩いてもらう」
- \*夏季限定で「鳥海山山麓でのホースセラピー」
- \*月に1回「体操教室」「認知症の人と家族の会」と下記の「いこいのカフェ(がんサロン)」を行っています

参加無料・要予約10名様

日時：毎月第3金曜日 14時～15時 イスに座ってヨガ  
15時～16時 ティータイム

場所：NPO法人由利本荘にかほ市民が健康を守る会・事務所  
(ヤマキチ味噌醤油醸造元となり)



090-6149-8756

谷合

NPO法人由利本荘にかほ市民が健康を守る会

015-0011 由利本荘市石脇字石脇2



## 秋田県肺がんネットワーク「あけびの会」

(がん種は問いません)

2000年私は肺がんを患い、当時まだ一般的でなかった胸腔鏡手術で左肺上葉切除を受け、職場復帰を果たしました。診断から告知、そして胸腔鏡手術までの間、自分はみんなに見守られ幸せだ、とつくづく思いました。

不安や孤独感を感じたのは退院してからでした。

誰かと話したい、誰だろう、「そうだ同じ病気を患った人に会いたい」

そして、入院していた病室を訪ねる自分がいました。

そんな時期、診察室で南谷佳弘先生が、こんな風におっしゃいました。

乳がんの患者会はあるけれど、肺がんは年配者が多いので患者会ができない。協力するからつくったらと言ってくださいました。

同じ病気の患者同士が、体験を語り合い励ましあうことで不安や心配を少しでも軽減できる。そんな患者会に、こうして秋田県内ではじめての肺がんネットワーク「あけびの会」(facebook ページ参照)が立ち上がったのです。

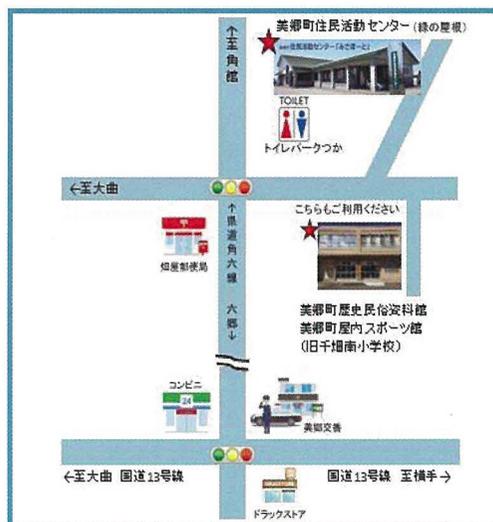
### あけびの会サロン

場所：美郷町住民活動センター

TEL：0187-84-4922

日時：毎月第1水曜日 13時～

(1月と8月は除く)



「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」に参加し、がん啓もう活動をしています。  
レシートの寄付よろしくお願い致します。

問合せ:090-5233-4281 あけびの会代表 藤井婦美子

# 各病院の 相談支援 センター

大館市立総合病院	患者サポートセンター相談室・がん相談支援センター	0186-42-5370	代表
北秋田市民病院	がん相談支援センター	0186-78-2117	直通
能代厚生医療センター	がん相談支援センター	0185-52-3111	代表
秋田大学医学部附属病院	地域医療患者支援センター・がん相談支援センター	018-884-6283	直通
秋田厚生医療センター	がん相談支援センター	018-880-3001	直通
市立秋田総合病院	がん相談支援センター	018-823-4341	直通
秋田赤十字病院	患者支援センター・がん相談支援センター	018-829-5000	代表
中通総合病院	相談支援センター	018-833-1122	代表
由利組合総合病院	がん相談支援センター	0184-27-1200	代表
大曲厚生医療センター	がん相談支援センター	0187-63-2111	代表
平鹿総合病院	がん相談支援センター	0182-32-5121	代表
雄勝中央病院	患者家族支援センター・がん相談支援センター	0183-73-5000	代表

\*受診している病院でなくても、

どこの病院のがん相談支援センターでも相談できます

\*電話でも、対面でも相談できます

\*できれば、予約をとりましょう

\*要点は、あらかじめメモしておき、わかりやすいように悩みを伝えましょう

\*専門の看護師や社会福祉士が、相談を受けます

\*がんサロンを開催している病院も多いので、問合せしてみましよう

## 信頼できるサイトのご案内

### がん情報サービス

国立がん研究センターが運営する公式サイト 確かながんの情報が掲載されています  
がん電話相談  
0570-02-3410  
03-6706-7797  
受付時間：平日10時～15時（土日祝日、年末年始を除く）  
（相談は無料ですが、通話料金のご負担となります。）



### 公益財団法人 日本対がん協会

\*生活関連の電話相談 看護師や社会福祉士が、患者さんや家族、大切な人などからの相談を受けています。

03-3541-7830 毎日(祝日を除く)午前10時～13時・午後3時～6時

2022年3月現在、コロナ感染防止対策で月・水・金・土(祝日を除く)に受付を縮小

\*社会保険労務士による電話相談 要予約：専用フォームから受付

### がんサバイバークラブ

がん患者の「治りたい」「普通の生活がしたい」によりそい、「支えたい」を実現する情報を提供しています

### 認定NPO法人 キャンサーネットジャパン

私たちのミッション（使命）は、がん患者が本人の意思に基づき、治療に臨むことができるよう、患者擁護の立場から、科学的根拠に基づくあらゆる情報発信を行うことです。

私たちのビジョン（夢）は、がん体験者・家族・遺族、その支援者、医療者と共に、日本のがん医療を変え、がんになっても生きがいのある社会を実現することです。

### がん情報サイト「オンコロ」

治験・臨床試験を中心とする、がん医療情報を患者さん・

ご家族・またがん医療に関わる方々に対し発信をしています。

掲載している治験広告についてはお電話・メールでお問合せ頂ける「治験お問合せ窓口」を設けております。

### がんナビ

がんとの闘いは“情報戦”。どこに有益な情報があるのか、氾濫する情報の中でどれが大切なのか。情報を選び分ける力がますます大切になっています。

『がんナビ』は、がん患者さんとそのご家族のために、がんの治療や患者さんの日々の生活をナビゲート（道案内）します。

### 公益社団法人 日本臨床腫瘍学会



---

発行日 2022年3月

編集・発行 秋田県がん患者団体連絡協議会 きぼうの虹

---