

1. 第6回 にしわき乳がん市民公開講座 盛況のうちに終了しました！

当日は好天に恵まれ、約50人の方が参加されました。今年は、日本対がん協会会長・元国立がんセンター総長の垣添忠生先生が来て下さり、「がんサバイバーを支援しよう」の演題で力強いお話をしてくださいました。2人に1人ががんになり、全がんの5年生存率が60%を越え、誰もががんになりえ、がんとともに生きていく時代ですが、まだまだがん患者＝がんサバイバーは孤軍奮闘を強いられる場面が多く、垣添先生はがんサバイバー支援のために、がんサバイバークラブ (<https://www.gscclub.jp/>) を設立され、「がんサバイバーを孤立させない」の目標に向かって尽力されています。そして先生はがんサバイバーでもあり、運動の大切さを最後に力説してくださいました。毎朝1時間、スクワット(500回!)、腹筋、腕立て伏せ、ストレッチをなさるそうで、公開講座当日は朝4時半に起きて運動されたそうです。励みになるお話でした！

当日のバザー(手作りのブックカバーや巾着)の売り上げをすべてがんサバイバークラブに寄付させていただきました。みなさんのご理解とご協力に深謝いたします。はなみずきの会もささやかながら寄付させていただきました。

例年とおり、西脇市健康課の方に、「がん 知ってるようで知らないクイズ」をしていただきました。そもそも兵庫県はがん検診の受診率が低いのですが、その兵庫県のなかで西脇市の受診率はトップではない、そうなんです、そうなんです、あそこまできっぱり否定されると一抹の寂しさを感じるとともに、これからもみなさんに検診受診を呼び掛けていかねばと、決意を新たにすることができました！

当日の様子を神戸新聞社が取材に来られました。詳しくは、添付ファイルと神戸新聞ネクスト (<https://www.kobe-np.co.jp/news/hokuban/201811/0011856971.shtml>) でご覧ください。

次回は、2019年11月30日(土)西脇市みらいえで開催予定です。

にしわき乳がん市民公開講座は、健康に関心のあるかたならどなたでも参加できます。西脇市民でなくても大丈夫。男性も大歓迎。乳がん患者さんとその関係者に限った会ではなく、広く一般の方を対象とした啓蒙企画です！奮って

ご参加ください。



2. 第4回 歩こう会

こちらも本当にいいお天気でした。約20人の方が参加されました。今年
は、重春小学校で行いました。西脇市多可郡医師会の新医師会長の村上典正先
生が来てくださり、ダイエット考と題してお話くださいました。先生のお話で
「関心の低い70%の人をどう引き込むか」が大変印象に残っており、来年
は、参加者のみなさんに、誰かを誘って参加していただきたい、それを毎年繰
り返すことで、70%の無関心層を減らしていければと思いました。ウォーキ
ングコースは30分コース、にしわきウォーキングマップのうち
<http://www.city.nishiwaki.lg.jp/kurashi/syougaiyakusyubunkasports/sports/hiking/1529318887703.html>、頼政公コースをちょっと端折って歩いま
した。

にしわきウォーキングマップは、全部で9コースあり、踏破すると100km!
だそうです。ぜひ健康作りにお役立て下さい。来年の歩こう会（2019年10月
27日（日）予定）でも、ウォーキングマップから別のコースを選んでみなさん
と歩きたいと思っています。奮ってご参加ください。

