

参加者：9名（うち2名初参加）

【スタッフ】4名+西村先生

まず前半は自己紹介から始め、

その後、西村先生の講話を聴きました。

テーマは「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）」です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

などのお話を聴きながら、“乳がんを意識していない健康な人に、どうやったら興味を持ってもらえ、検診を受けてもらえるのか？”と投げかけられ、

参加者の方から、SNS等を活用して「おっぱい体操」をアップする。なにかイベント等がある時に検診啓発を呼びかける。身近な人たちに自分たちから乳房を意識する生活習慣を進めていく。例えば、お風呂で身体を洗うときは、ボディタオル等を使わずに泡立てた石鹸を自分の手に取って洗うことを勧めてみる。などなどたくさんの意見が出ました。「ピンクリボン体操」をネットで検索してみんなで観て、芸人さんと一緒に体操するとインパクトがなるかも！と話し盛り上がりました。

10分間の休憩をはさみ、

後半はおしゃべり会。今回は椅子を近づけて1グループで行いました。

まずは「ウィッグ」についての話題でした。ウィッグ選びのポイントから、お勧めウィッグ、部分ウィッグ等工夫していることなどを情報交換しました。たくさんの情報を得ることができて和気あいあいとみんなで楽しくおしゃべりしました。治療後の髪の伸び方や植毛矯正やヘアカラー、育毛剤の話にも発展しました。

他にも、乳房パットのことや、体重を増やさないようにするための運動の話、抗がん剤治療の副作用の手足のしびれや爪の症状などたくさんの話題が出て、自分には思いつかなかったお話しも聴けてとても参考になりました。

なによりもみなさんが楽しく笑顔で話されているのがとても印象的でした。

あっという間に予定の時間が過ぎ、7月の第4回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」はお開きになりました。（楽しかった〜〜、パワーいっぱいもらった〜〜！！！！）

来月8月の、第5回 乳がんサポートコミュニティ「あかりて」は初の夕方開催です。（18時～20時）

講師をお招きして、次回は瞑想を企画しています。是非、ご参加ください。

楽しかったです！ また、来月に・・・