

## 自分のこと、大事にしていますか？



新和小学校 校長  
森下 和代さん(56歳)

日本人の2人に1人はがんになる時代。がんを受け入れ、今を楽しく生きる校長先生からのメッセージ。

### — いつ乳がんにかかると？

9年前、47歳のときに受けた人間ドックで判明。しかも両胸で、右胸はリンパ節への転移もありました。

### — 治療や仕事は？

右胸は全摘出し、1年間休職しました。髪の毛やまつ毛、眉毛も抜け、うつ病にもなりました。今もホルモン治療が続ぎ、通院しています。

### — 乳がんになって変わったこと

「命、家族、そして仕事(夢の実現)」という人生の大

事な順位がはつきりしました。私の体からがんが消えることはありません。がん

友達との出会いや別れから、私はがんと共に生きることを受け入れました。

### — 伝えたいこと

乳がんは、早期に発見し治療すれば治る病気です。天草から乳がんに悩み苦しむ人を減らしたいと、自らの体験を伝える活動「いのちの話」をしています。まずは検診を受けましょう。自分だけでなく家族の命も守るために。

～大切ないのちを守るために～をテーマに、

## 「乳がん市民公開講座」を開催します！

入場無料

- と き：5月12日(土)午後1時30分～4時(受付：午後1時～)
  - と ころ：天草市民センター ホール
  - 内 容：市の現状・乳がんの基礎知識・最新の治療法など
- ※申込不要(託児あり：前日までに要予約)

問 天草中央保健福祉センター ☎240620

健康ポイント 45ポイント



## 「やってみよう!! 今日から始める 認知症予防」

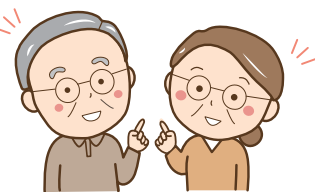
脳は使えば使うほど活性化し、成長します。このコーナーでは、認知症予防にもつながる脳を鍛えるクイズなどを紹介していきます。



## 思い出し訓練

さあ、あなたに質問です。

- 「今日は何月何日何曜日？」
- 「昨日食べた夕飯は？」
- 「昨日着ていた服は？」
- 「昨日の夕方4時は何をしていましたか？」



「思い出そうとすること」自体が優れたトレーニングになります。脳が活発に働き、良い刺激を与えます。

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック